СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

PRO-STATUS

#5-2015



VitaMen – комплекс витаминов, минералов и экзотических фитодобавок созданный специально для мужчин.

Daily Max – универсальный мультивитаминный и минеральный комплекс на каждый день.

VitaWomen – комплекс витаминов и минералов созданный для женщин всех возрастов, ведущих активный образ жизни.

Официальные представительства **ТМ «Maxler®»**:

В Российской Федерации: **ООО «Гринспорт»**, www.green-sport.ru

В Беларуси: **ООО «Проспорт»**, www.sport-pitanie.by

Весь спектр продуктов торговой марки Maxler® и подробная информация на **www.maxler.net**

Товар сертифицирован. Приглашаем к сотрудничеству.

На правах рекламы.

HARDLABZ

#ТВОЙ
ВЫБОР
#HARDLABZ

ДЖИГАН

ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА

KOLOSSUM
ADVANCED LEAN GAINER
CHOCOLATE
5 lb / 2270g

AMINOZ
NICALLY SUSTAINED RELEASE
325 TABLETS

MAG
MICRONIZED GLUTAMINE

ARGENIUM

HARDLABZ HARDLABZ HARDLABZ

PRO-STATUS

СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

Над номером качались:

Главный редактор
Дмитрий Яковина



Шеф-редактор
Денис Жидков





Дизайнер
Анна Телегина



Менеджер проекта
Виктория Соловьева

Мы в соцсетях:

© 2015 ProStatus project. Все права защищены. Журнал может содержать контент, не предназначенный для лиц младше 18 лет.

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

ФОТОГРАФ ПАВЕЛ ВАНИН



Работай над качеством!

Одним из основных отличий в построении тренировочного процесса у тех, кто занимается для себя, и у тех, кто стремится к выступлениям на сцене, является время, к которому необходимо достичь пиковой формы. Для спортсмена это два соревновательных сезона в бодибилдинге, первый из которых начинается обычно в конце марта и заканчивается европейскими международными стартами в середине мая (весенний сезон), а второй – осенний, с середины сентября по конец ноября. Для неспортсмена это промежуточное время, как раз между этими двумя сезонами, то есть по большей части лето – теплое время года, когда приходится носить минимум одежды, период отпусков и пляжного сезона.

Из-за того, что многие начинают активно тренироваться и браться за себя лишь накануне летнего сезона, их называют с уничижительным подтекстом «подснежниками» или «пляжниками». Действительно, если осенью и зимой ты не уделял работе над собой никакого времени, а потом пытаешься сделать невероятное за пару месяцев, то надо быть готовым к тому, что твоя по-настоящему неумная стратегия будет подвергаться критике. Подготовиться к экзамену за одну ночь до сдачи вполне вероятно, но изменить свое тело до неузнаваемости за короткий срок нереально в силу медлительности происходящих при этом процессов, которые невозможно ускорить приемом волшебных пилюль. Потому человек, для которого спорт – это образ жизни, должен жить по принципу «готовь телегу зимой, а сани – летом». Причем превращение в «пляжника» в этом случае становится объективной необходимостью. Зимой можно позволить себе быть несколько не в форме, набирая массу тела, но к лету иметь хорошую форму – это просто обязательно. Бодибилдинг – это телостроительство. Создание не просто массивного атлетичного тела, а прежде всего рельефного.

Посмотрите на древние статуи атлетов. Разве можно сказать, что они «на массе»? Да, у них каждый мускул на теле выделяется. Ибо это эстетично, это и есть искусство телостроительства. Потому, независимо от наличия соревновательных амбиций, любой уважающий себя качок-любитель должен строить свой тренировочный процесс как выступающий атлет, то есть включая в него период предсоревновательной подготовки, который в данном случае представляет собой подготовку к пляжному сезону. Совсем не обязательно при этом красоваться на пляжах – это вообще не является задачей, смысл здесь в другом – показать прежде всего самому себе, ну и для мотивации окружающим, что ты настоящий атлет, добившийся результатов, и твое тело соответствует канонам искусства и эстетики.

Дмитрий Яковина



Самые эффективные упражнения на бицепс

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ

PRO-STATUS СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

Ученые из Федерального университета Рио-де-Жанейро в Бразилии решили выяснить, какое из популярных упражнений является самым эффективным для гипертрофии бицепса.

Сравнение проводилось между подъемом гантели на бицепс стоя, подъемом гантели на бицепс, сидя на наклонной скамье, и подъемом гантели на «Скамье Скотта».

В исследовании принимали участие 22 спортсмена с опытом тренировок с отягощениями. К мышцам спортсменов прикрепляли электроды для измерения нагрузки, приходящейся на конкретный участок бицепса.

Соревнование с треском проиграл подъем на бицепс на «Скамье Скотта». Во-первых, в данном упражнении самая короткая амплитуда движения. Во-вторых, на «Скамье Скотта» бицепс получает меньше нагрузки в последней трети амплитуды сгибания, а также в первой трети амплитуды разгибания руки (негативной фазе движения).

При подъеме гантели на бицепс стоя, а также сидя на наклонной скамье, нейромышечная нагрузка распределяется равномерно по всей амплитуде движения, делая их наиболее эффективными упражнениями как для развития силы, так и мышечной гипертрофии.

Результаты электромиографии

Сгибание руки

Начальная фаза

Подъем стоя	58
Сидя на наклонной скамье	60
«Скамья Скотта»	80

Средняя фаза

Подъем стоя	70
Сидя на наклонной скамье	75
«Скамья Скотта»	70

Заключительная фаза

Подъем стоя	100
Сидя на наклонной скамье	95
«Скамья Скотта»	40

Разгибание руки

Начальная фаза

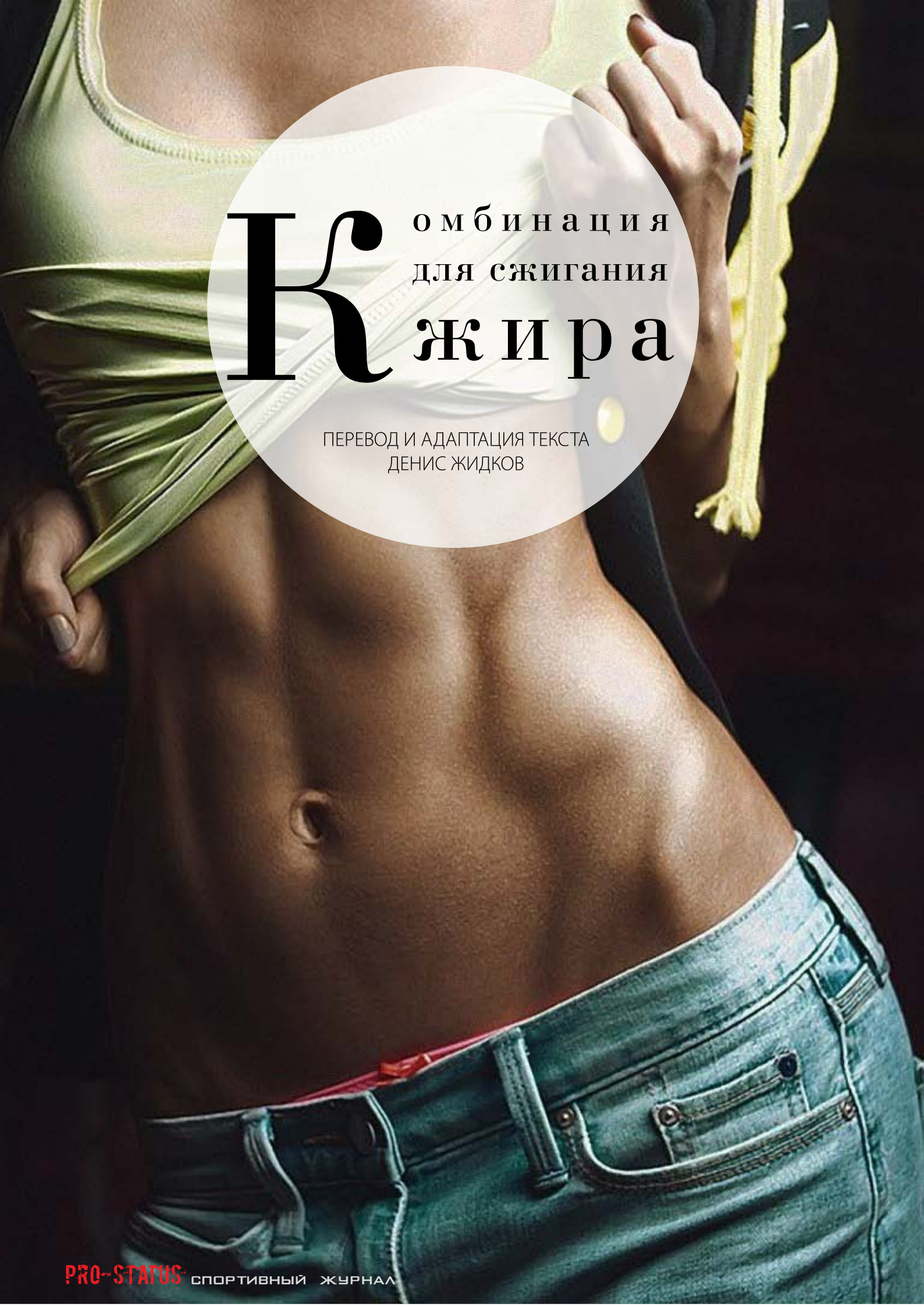
Подъем стоя	58
Сидя на наклонной скамье	50
«Скамья Скотта»	18

Средняя фаза

Подъем стоя	50
Сидя на наклонной скамье	50
«Скамья Скотта»	40

Заключительная фаза

Подъем стоя	45
Сидя на наклонной скамье	40
«Скамья Скотта»	50



Комбинация для сжигания жира

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ

Ученые из Университета штата Нью-Джерси провели исследование на животных, которое показало, что правильно сбалансированная комбинация из померанца и родиолы розовой снижает аппетит и жировые запасы.

Померанец (лат. Citrus aurantium) содержит синефрин, который снижает аппетит, но также сужает артерии и повышает кровяное давление. Лабораторные исследования показали, что розовая родиола имеет свойства, которые могут быть интересны людям, стремящимся сбросить лишний вес, а также сохраняет сердечную мышцу. Эти данные позволили ученым предположить, что объединение этих веществ в одной биодобавке может стать эффективным средством для избавления от лишней жировой ткани. Исследование было спонсировано правительством США в рамках программы по развитию Национального центра альтернативной медицины и биологически активных добавок.

Подопытным крысам добавляли в рацион померанец, розовую родиолу, а также оба препарата одновременно. Контрольная группа получала такой же объем пищи, но без добавления померанца и родиолы. Померанец содержал 6 % синефрина – стимулятора, по своей структуре похожего на эфедрин. Экстракт родиолы содержал 3 % розавина и 1 % салидрозида. Дозировки были следующими: померанец – 3,2–5,6 мг на 1 кг веса, родиола – 20 мг на 1 кг веса. Данные дозировки оказались эффективными для снижения аппетита и общей калорийности рациона. Важно отметить, что превышение указанной дозировки померанца не вызывает никаких изменений в аппетите.

В дозировках для человеческого организма пропорции будут следующими: 45–75 мг померанца и 260 мг родиолы ежедневно. Употребление комбинированной добавки вызвало статистически значимое снижение абдоминального жира у подопытных крыс. Ученые не открыли до конца механизм воздействия этих добавок, однако известно, что они воздействуют на нейромедиаторы в головном мозге, которые отвечают за подавление аппетита. Такой же эффект на гипоталамус оказывает норадреналин. Префронтальная кора головного мозга, отвечающая за регулировку аппетита, показала значительное увеличение допамина после употребления родиолы и померанца. Побочные эффекты со стороны сердечно-сосудистой системы не наблюдаются.

Выводы ученых: «Комбинирование померанца и розовой родиолы в одном препарате вызывает уменьшение аппетита и жировой прослойки у пациентов с ожирением, а также у пациентов с рационом, содержащим повышенное количество жира. Данный эффект наблюдается только в случае использования обоих компонентов одновременно, и механизм их воздействия на организм требует дальнейших исследований».

Источник: Nutr Res. июн 2013;33(6):503-12



ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АЛЕКСАНДР ТАРАСЕНКОВ

Исследование на животных: витамин С защищает простату пользователей стероидов

Суточная доза в 1–1,5 г витамина С может защитить пользователей стероидов от рака простаты, более низкие дозы могут защитить простату людей, не прибегающих к ААС. К такому выводу пришли исследователи из Сеульского национального медицинского университета после проведения опытов на крысах.

Причиной исследований корейских ученых стало воздействие витамина С как нейтрализатора воспалительных процессов в простате, возникающих под действием тестостерона. Согласно недавним исследованиям, предстательная железа увеличивается в размерах за счет клеток, которые находятся под влиянием андрогенов и вырабатывают большое количество фактора транскрипции HIF1a. Это приводит к увеличению ФРЭС (фактора роста эндотелия сосудов) – гормона, который стимулирует образование новых кровеносных сосудов.

Если простата растет и ее клетки начинают делиться, велика вероятность возникновения генных мутаций, в результате чего могут начать формироваться раковые клетки. Фактор HIF1a деактивируется ферментом HIF1-пролилгидроксилазой. Чем больше содержится витамина С в клетках, тем тяжелее этим ферментам выполнять свою функцию. Но все проверяется на практике. Ученые вводили крысам тестостерон дозировкой 10 мг/кг в день. Некоторым крысам вводили такое же количество витамина С. В контрольной же группе крыс не было витамина С вообще. Было установлено, что тестостерон увеличивает производство предстательной железы, белка ПСА (простатический специфический антиген), а также то, что количество витамина С при этом снижается. Чем больше ПСА у мужчин в крови, тем больше вероятность развития рака простаты.

После четырех недель эксперимента исследователи заметили, что витамин С уменьшил рост простаты. Эффект был примечателен, но несколько неутешителен. Исследователи подозревают, что более длительный курс витамина С имел бы больший подавляющий эффект. Крысы, принимающие только тестостерон, точно как предсказанная теория, начали производить больше HIF-1alpha. Добавление витамина С уменьшило этот эффект. Витамин С работает прежде всего через ферменты PHD2, обнаруженные во время эксперимента корейцами. Они полагают, что их открытие объясняет, почему в эпидемиологических исследованиях мужчины, которые потребляют большое количество фруктов и овощей, заболевают раком простаты менее часто.
Они также думают, что их исследование будет представлять интерес для врачей, которые лечат рак простаты, поскольку это показывает, что большие дозы витамина С, примененного инъекционно, могут помочь бороться против рака простаты.



Тренировки с большими весами сжигают сотни калорий на протяжении нескольких дней после тренировки

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДМИТРИЙ ЯКОВИНА

Спортивные ученые раньше считали, что для сжигания жира подходят исключительно длительные тренировки средней интенсивности, однако последние исследования доказали, что короткие высокоинтенсивные тренировки дают такой же эффект. Причем сжигание жира происходит не только во время интенсивных нагрузок, но и после тренировки. Также ученые пришли к выводу, что работа с большими весами увеличивает расход калорий по сравнению с работой с небольшими весами.

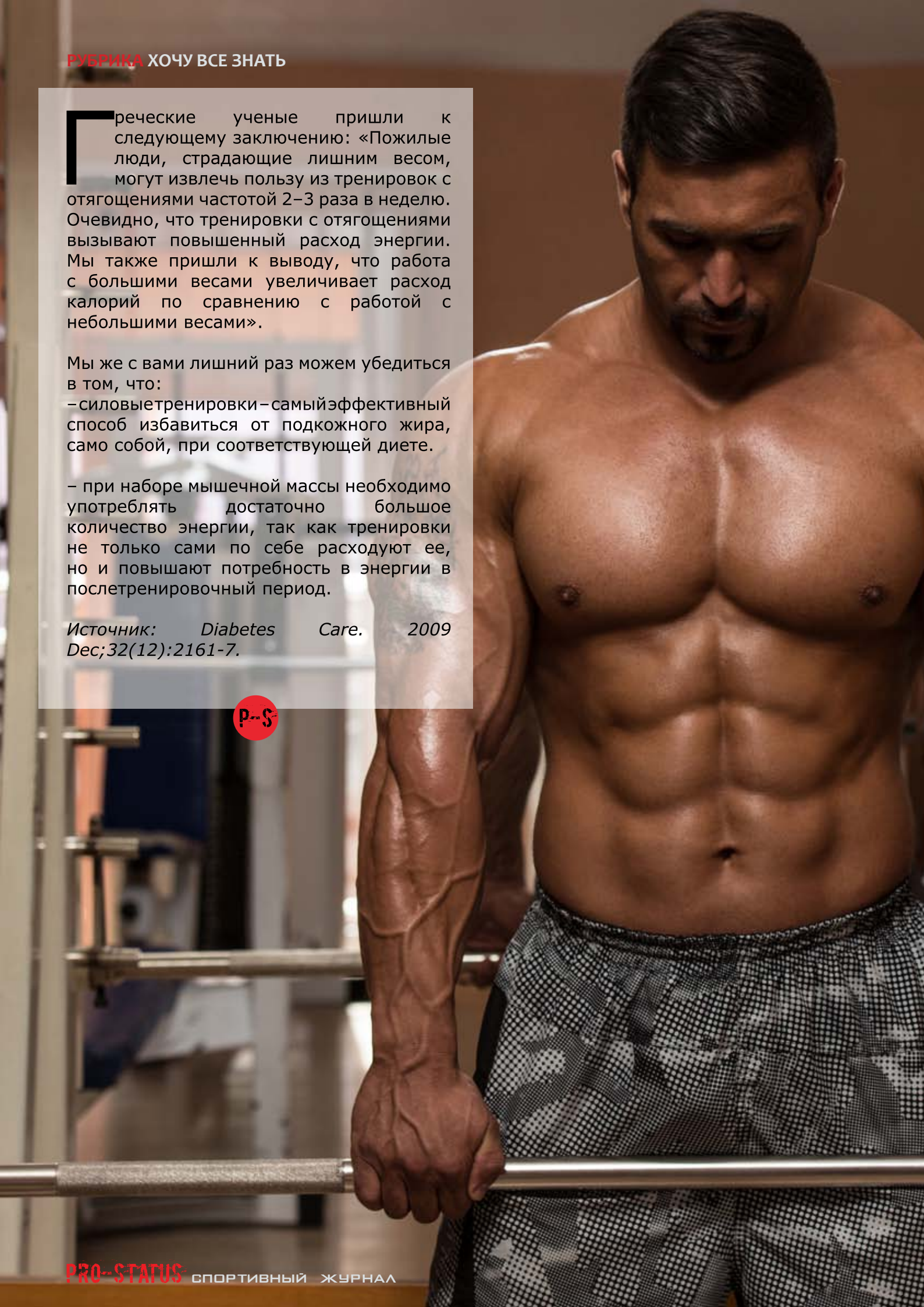
Феномен, открытый греческими учеными, называется EPOC (Excess post-exercise oxygen consumption) – избыточное потребление кислорода после тренировки. Как мы знаем, кислород является обязательным участником реакций по синтезированию клеточной энергии. Чем больше энергии расходует клетка, тем больше ей нужно кислорода. По этой причине по уровню потребления кислорода организмом можно определить его энергозатраты.
В исследовании греческих ученых принимали участие 40 мужчин, которые страдали от лишнего веса, их средний индекс массы тела (BMI) составлял 29. Несмотря на то, что они были малоподвижны, мужчины были здоровы. Они занимались с отягощениями в течение часа, загружая большие мышечные группы базовыми упражнениями в трех подходах.

Мужчины были поделены на четыре группы. Группа малой интенсивности выполняла упражнения с весом 45–50 % от максимального и отдыхала по 2 минуты между подходами. Группа средней интенсивности работала с весом, который составлял 60–65 % от максимального, и отдыхала по 4 минуты между подходами. Группа высокой интенсивности выполняла базовые упражнения с весом 80–85 % от максимального и отдыхала по 6 минут между подходами. Также в эксперименте принимала участие контрольная группа, которая вообще не тренировалась.

Группа низкой интенсивности сжигала в среднем по 296 калорий за тренировку, группа средней интенсивности сжигала 282 калории, и группа высокой интенсивности сжигала 222 калории. Уровень молочной кислоты, концентрация свободных жирных кислот и глицерола (показатели липолиза) были самыми низкими у группы высокой интенсивности.

В течение нескольких дней после тренировки уровень адипонектина находился на значительно более высокой отметке в группе высокой интенсивности. Адипонектин – это гормон, который заставляет мышцы извлекать питательные вещества из крови. Уровень кортизола после тренировки был ниже также у членов группы тренировок высокой интенсивности. Группа высокой интенсивности поддерживала высокий расход энергии в течение нескольких дней после эксперимента. Так как эксперимент с забором анализов для сравнений продолжался и после тренировочных дней, стало очевидно, что группа высокоинтенсивных тренировок сожгла дополнительные калории.

Энергия была потрачена на восстановление организма после тяжелой тренировки. Практически вся энергия на восстановление была взята из жировых запасов. Здесь следует пояснить, что основным источником энергии для синтеза белка в мышцах выступают именно жирные кислоты, а гликоген и глюкоза используются почти исключительно во время физических нагрузок. В случае нехватки углеводов в рационе мышечный гликоген будет восполняться за счет входящего в состав жировых клеток глицерола и некоторых аминокислот. В печени происходит превращение глицерола и аминокислот в глюкозу, а та в свою очередь идет на пополнение запасов гликогена.



Греческие ученые пришли к следующему заключению: «Пожилые люди, страдающие лишним весом, могут извлечь пользу из тренировок с отягощениями частотой 2–3 раза в неделю. Очевидно, что тренировки с отягощениями вызывают повышенный расход энергии. Мы также пришли к выводу, что работа с большими весами увеличивает расход калорий по сравнению с работой с небольшими весами».

Мы же с вами лишний раз можем убедиться в том, что:
– силовые тренировки – самый эффективный способ избавиться от подкожного жира, само собой, при соответствующей диете.

– при наборе мышечной массы необходимо употреблять достаточно большое количество энергии, так как тренировки не только сами по себе расходуют ее, но и повышают потребность в энергии в послетренировочный период.

Источник: Diabetes Care. 2009 Dec;32(12):2161-7.



L-CARNITINE 5000
LIQUID METAL

ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ КАРНИТИНА !

Вам скажут, что такого не бывает!
Что невозможно в одну ампулу
поместить 100 процентов
эффективности.

Но RED STARS LABS
сделали это!

5000 mg
чистого L-карнитина
в каждой ампуле !

red star labs

Розница:
www.5lb.ru +7(495)646-87-80
www.cyberbody.ru +7(495)663-71-39

KRAKEN

ВСТРЕЧАЙТЕ KRAKEN – ПРЕПАРАТ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ !

ЧУДОВИЩНАЯ МОЩЬ КРАКЕНА !

- 100% восстановление клеток, в том числе и нервных
- Стремительный рост сухой мышечной массы
- Стимуляция и обновление андрогенных рецепторов
- Многократное повышение иммунитета
- Ускорение метаболизма до биологически возможного максимума.
- Восстановление систем детоксикации (печень, лимфоузлы)
- Комбинируется с приемом любых других препаратов
- Усиливает их положительные свойства, уменьшает их негативное действие



ПРОРЫВ НА РЫНКЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ



ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ

Воображение
ускоряет восстановление после травм

После операции на сухожилия руки пациентам требуется не менее 12 недель на восстановление. Датский ученый Мартин Штенекс доказал, что воображаемые тренировки ускоряют процесс выздоровления.
Результаты исследования опубликованы в «Журнале спортивной медицины и реабилитации».

В эксперименте Штенекса принимали участие 28 стационарных пациентов, которым были сделаны операции на руки после травм. В течение первых четырех недель пальцы и кисть пациентов были полностью обездвижены. Именно в этот период доктор Штенекс попросил пациентов выполнять физические упражнения в уме.

Упражнение заключалось в том, что пациенты должны были очень четко представить себе, как они разжимают и сжимают кулак, полностью распрямляя, а затем сильно сжимая кисть. Также они должны были представлять, как они прижимают кисть к запястью. Упражнение выполнялось с задержкой (конечно, воображаемой) в точке разгибания и в точке сгибания. В течение дня нужно было сделать 8 подходов по 10 повторений.

Так прошли 4 недели, и пациенты перешли к фазе реальной физиотерапевтической реабилитации. Скорость восстановления измерялась с помощью датчиков, которые прикреплялись к руке и пальцам. Чем быстрее пациент мог раскрыть и закрыть кулак, тем лучше шло восстановление функций кисти.

Восстановление у пациентов, которые выполняли воображаемые упражнения в течение 4 недель, прошло в три раза быстрее, чем у группы, которая вообще не занималась физиотерапией, и в два раза быстрее, чем у группы, которая занималась физиотерапией без воображаемых упражнений.

У пациентов, выполнявших воображаемые тренировки, кисть и пальцы стали сильнее, чем у пациентов других групп. В конце терапии пациенты в группе воображаемых тренировок могли передвигать мизинцем вес 3,9 килограмма, а пациенты других групп не могли передвинуть вес, превышавший 3,4 кило.

Кофеин повышает расход энергии

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ



Умеренные дозы кофеина увеличивают расход энергии в большей степени, чем другие усилители обмена веществ. Сравнение проводилось между кофеином, тирозином и экстрактом зеленого чая. Ученые из Университета Копенгагена доказали, что доза кофеина в 50 мг повышает тепловыделение на 6 процентов на протяжении 4 часов после приема. Даже если вы пытаетесь сократить расходы на спортивные добавки, вы сможете разогнать обмен веществ с помощью кофеина, так как его цена в аптеках мизерна.
Схема работы кофеина такова, что он блокирует рецепторы аденозина внутри и снаружи клеток. Аденозин является молекулой, которая «приказывает» телу замедлять процессы обмена веществ. Также кофеин является ингибитором энзима фосфодистеразы, приводящей к выбросу аденозина монофосфата, который в свою очередь повышает чувствительность клеток к адреналину. Клетки выбрасывают в кровяной поток жирные кислоты и доставляют жировые клетки в мышцы для сжигания.

Тирозин является аминокислотой, содержащейся в молоке, мясе и рыбе. Это один из «необработанных продуктов», которые содержатся в стимулирующих гормонах и нейротрансмиттерах, подобных норадреналину, адреналину и допамину. Первые два гормона выводят жирные кислоты из жировых клеток, таким образом повышая расход энергии, что делает тирозин прекрасным компонентом для добавок, направленных на жиросжигание.
Экстракт зеленого чая представляет собой смесь полифенолов, одним из которых является галлат эпигаллокатехина. Этот тип катехина вызывает выброс энергии митохондриями в клетках и выброс жирных кислот.
Исследователи хотели определить самый эффективный энергетик из этого списка трех препаратов. Для этого пригласили 12 здоровых мужчин, чей средний возраст составлял 24 года. Испытуемые принимали тирозин в дозировке 400 мг, экстракт зеленого чая – 500 мг и кофеин в дозировке 50 мг. Измерения тепловыделения проводились до приема и через 4 часа после приема препаратов.

Изменения в тепловыделении в килоджоулях

Зеленый чай	30
Тирозин	50
Кофеин	100
Плацебо	24

В переводе на калории мужчины сожгли на 17 килокалорий больше после приема 50 мг кофеина. Воздействие тирозина и экстракта зеленого чая считается статистически незначительным.
Данные измерения проводились утром на голодный желудок. После завершения испытаний участники эксперимента получали завтрак, который по времени уже был обедом. После приема пищи усвоение энергетической ценности продуктов снизилось на 8 процентов после приема зеленого чая и тирозина и на 3 процента после приема кофеина. Однако эти цифры не являются статистически значимыми.

Данное исследование доказало ранее высказанное предположение, что катехин не является причиной повышения тепловыделения организмом.


Интернет-магазин спортивного питания
Андрея Попова



ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АЛЕКСАНДР ТАРАСЕНКОВ

ХГЧ

(хорионический гонадотропин человека) способствует росту яичек, но не стимулирует выработку тестостерона

Если мужчины с низким уровнем тестостерона захотят увеличить размер яичек, то ХГЧ подойдет для этой цели как нельзя лучше. Но если эти же самые мужчины захотят повысить уровень тестостерона, то они достигнут гораздо более сильного эффекта, если будут использовать тестостероновый гель.

Исследование

Мы наткнулись на турецкое исследование Нельсона Вергеля на сайте ExcelMale.com. Вергель является экспертом в терапии тестостероном и автором научной работы «Мужской гид» (Man's Guide), связанной с использованием мужчинами тестостерона. В его исследовании эндокринологи сравнили эффекты трех веществ: инъекция 5000 ЕД ХГЧ два раза в неделю, инъекция смеси тестостерона (Sustanon) в дозировке 250 мг раз в три недели и ежедневное применение геля, содержащего в себе 50 мг тестостерона.
ХГЧ, который использовали турецкие исследователи, носил название Pregnyl и производился фирмой Oragon. Sustanon также был произведен Oragon, а гель, который участвовал в исследовании, назывался Testogel, произведенный Schering.

Исследователи давали эти вещества в течение шести месяцев трем группам, состоящим из двух дюжин мужчин с гипогонадизмом (патологическое состояние, обусловленное недостаточной секрецией андрогенов). У всех мужчин уровень тестостерона был ниже 300 нг/дл при норме 400–1000 нг/дл.

Результаты

В итоге использование ХГЧ способствовало уменьшению триглицеридов в крови. Кроме того, ХГЧ вызвал наименьшее сокращение концентрации «хорошего холестерина» ЛПВП. Также ХГЧ увеличил размер яичка по сравнению с другими веществами. Этот эффект совершенно ожидаемый, ведь ХГЧ имеет схожее с лютеинизирующим гормоном действие, которое вызывает рост яичек и увеличенное производство тестостерона. Но что оказалось совершенно неожиданным в данном исследовании, так это то, что ХГЧ не повлиял на концентрацию тестостерона в крови. Почему так произошло, исследователи не знают, в других, более ранних исследованиях ХГЧ действительно влиял на уровень тестостерона [Hum Reprod. 1997 May;12(5):980-6.] [Hum Reprod. 2004 Jul;19(7):1558-61.]. Возможно, одной из причин этого является то, что субъекты в указанном испытании были в возрасте между 18 и 29 годами, а субъекты в других исследованиях были гораздо старше.

Заключение

Это исследование предполагает, что лечение хорионическим гонадотропином человека может быть благоприятным выбором относительно тестикулярного объема и липидных параметров, завершают исследователи. Однако когда тестикулярный объем считают менее важным параметром, особенно у более зрелых субъектов с гипогонадизмом, применение гелей тестостерона кажется идеальным из-за его легкого использования, нейтральных эффектов на триглицериды, гемоглобин и гематокрит и благоприятного воздействия на уровень холестерина.
Тестостерон энантат может быть последним альтернативным лечением гипогонадизма. Требуются перспективные исследования с большим объемом работ и более длинными периодами наблюдения, чтобы найти лучшее средство для лечения этой болезни.

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ



Рабдомиолиз как следствие низкобелковой диеты

Молодой итальянский пловец, который подавал большие надежды и был кандидатом в сборную страны, был вынужден уйти из спорта в связи с распадом мышечной ткани. Болезнь оказалась настолько серьезной, что врачи опасались за его внутренние органы, в частности могли отказать почки. Причиной серьезного ухудшения здоровья стала низкобелковая диета. Случай был описан учеными из Университета Рима и опубликован в «Американском журнале спортивной медицины и реабилитации».

Молодой атлет тренировался 4 часа в неделю в школьном тренажерном зале, но основным его занятием было плавание. В бассейне он проводил 2–3 часа в день 5 дней в неделю. В воде он отрабатывал технику, ускорения, спринты и устойчивость к закислению.

Во время подготовки к национальному чемпионату пловец обратился за медицинской помощью с жалобами на боль в мышцах ног, сильное переутомление. Эти симптомы то появлялись, то исчезали. Кроме того, у подростка случались приступы тошноты и тахикардии.

Медицинский осмотр показал наличие скоплений жидкостных карманов в ногах, уровень креатинкиназы в крови свидетельствовал о распаде мышечной ткани. Диагноз был поставлен однозначный – рабдомиолиз.

Приводим анализ крови пациента:

	Результат	Референтные значения
Лейкоциты	12	4,8–10,8
Эритроциты	5,78	4,7–6,1
Гемоглобин	16,2	14–18
Гематокрит	47,9	42–52 %
Тромбоциты	369	130–450
Аспартатаминотрансфераза	159	10–50
Аланинаминотрансфераза	69	10–50
Лактатдегидрогеназа	422	240–480
Креатинкиназа	9952	39–308
Железо	12,5	20–300
Витамин B12	120	190–1200
Фолиевая кислота	6,5	2–12

Причиной заболевания, как выяснилось, стал низкобелковый рацион. Пловец придерживался строгой вегетарианской диеты. Сама по себе вегетарианская диета может быть полезной для здоровья, если организм будет получать достаточно белка, витамина B12, железа, цинка и кальция.

FITMAG.RU
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ АНДРЕЯ ПОПОВА
Спортивное питание от официальных поставщиков

Однако подросток не уделял внимания снабжению организма питательными веществами. Его рацион состоял из макарон, хлеба, помидоров, листьев салата, моркови и картофеля. Также он употреблял некоторые фрукты. Мясо, яйца, рыба, молочные продукты и даже бобы в его рационе отсутствовали.

Врачам пришлось разжижать кровь спортсмена и срочно вводить питательные вещества внутривенно. Недуг заставил пловца полностью прекратить тренировки на три месяца, пересмотреть свой рацион в сторону повышения содержания белка.

Вывод

Вегетарианство может быть диетой выступающих спортсменов, однако данный рацион подразумевает тщательное планирование поступления аминокислот в организм с акцентом на белковосодержащие продукты.



MULTIPOWER

ПОЛУЧИ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ!



RED KICK DRINK

Энергетический напиток,
содержащий кофеин, таурин
и гуарану придаст дополнительный
импульс перед началом тренировки.

ДО ИЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

- 160 мг кофеина и 1000 мг таурина в бутылке
- Способствует поддержанию сил и выносливости
- Подходит для вегетарианцев
- Без глютена
- Без аспартама
- Без лактозы

Рекомендуется принимать по одной бутылке перед тренировкой.

+7(495) 543-9080
www.multipower.ru



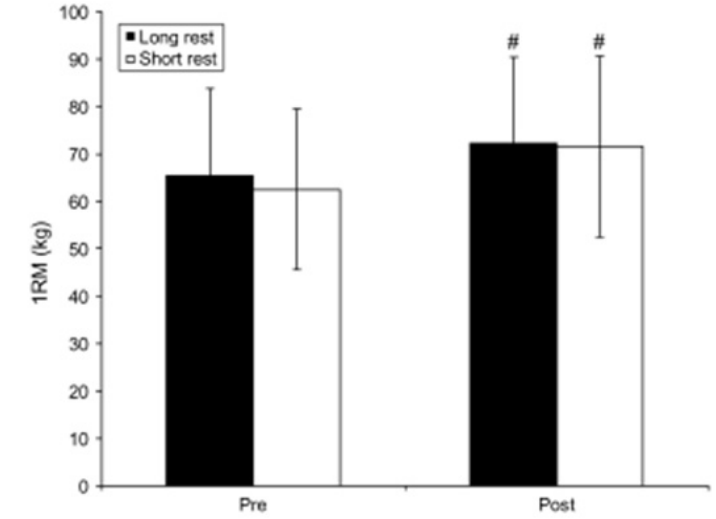
Время отдыха между подходами не имеет значения при тренинге на силу

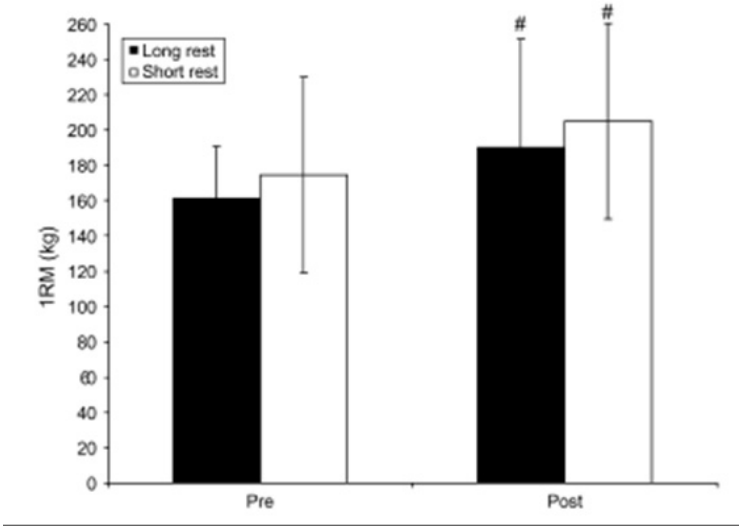
ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АЛЕКСАНДР ТАРАСЕНКОВ

Бразильские спортивные ученые из университета города Бразилиа установили, что количество времени, которое вы отдыхаете между сетами, не влияет на прогресс в силе.

В исследовании принимали участие 34 студента мужского пола, все они были новичками в силовых тренировках. Целью подготовки было развить их основные группы мышц в течение 12 недель. Дважды в неделю испытуемые делали пять базовых упражнений, в том числе становую тягу, жим лежа и приседания. Половина группы делала чуть больше одной минуты отдыха между подходами, другая половина отдыхала в течение трех минут. Первая группа, с коротким отдыхом, получила 14,4 % общего прогресса в силе, вторая группа – 10,5 %. Разница в прогрессе между двумя группами статически не имела значения.

В своем заключении ученые подчеркивают, что они исследовали лишь прогресс в силе: «Важно отметить, что результаты ограничиваются лишь измерением прогресса в мышечной силе. Важно помнить, что манипулирование с интервалами отдыха напрямую влияет на такие показатели, как мышечная гипертрофия и выносливость».







Больше сожженного жира во время кардио с сальбутамолом

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АЛЕКСАНДР ТАРАСЕНКОВ

Сальбутамол – активный ингредиент в лекарствах для лечения астмы, таких как вентолин, незначительно увеличивает общую энергию, которую вы используете во время кардионагрузок, но изменяет механизм получения этой энергии. Согласно исследованиям спортивных ученых из Орлеанского университета, спортсмены сжигают больше жира при использовании сальбутамола во время кардиотренировок.

Сальбутамол – запрещенное вещество в спортивном мире. Велосипедисты показывают лучшие результаты, если они используют сальбутамол, но раньше было неизвестно, откуда берется дополнительная энергия. Французы решили изучить этот вопрос подробнее, проведя эксперимент с восемью специально обученными спортсменами-любителями. Испытуемые ездили на велосипеде в течение двух часов в шестидесяти процентах от их VO2max (характеристика поглощения организмом кислорода), одна группа – с плацебо, другая – с сальбутамолом, используя 4 мг активного вещества. Испытуемые ездили на велосипеде спустя несколько часов после принятия таблеток.

Количество джоулей, которое сожгли велосипедисты, немного увеличилось в результате использования сальбутамола, но несущественно. Однако когда ученые начали выяснять, откуда велосипедисты получали энергию – из жира или углеводов, они заметили, что сальбутамол способствовал сжиганию жира и уменьшил сжигание углеводов. В группе плацебо 57,4 % энергии было получено из углеводов, 42,6 % – из жира. В группе с сальбутамолом 48,4 % – из углеводов, 51,6 % – из жира.

Также были измерены уровни инсулина, соматотропина и АКТГ (адренокортикотропный гормон, стимулирующий выработку кортизола) в крови испытуемых. Сальбутамол уменьшил производство АКТГ и привел к незначительному повышению уровня соматотропина. Исследователи пришли к выводу, что эргогенный эффект в их эксперименте был мал: «Наши данные показывают, что метаболизм и энергетическое регулирование не были значительно затронуты терапевтической дозой сальбутамола. Дальнейшие исследования будут необходимы для того, чтобы изучить эффект сальбутамола в других условиях, в особенности на элитных спортсменах с более длительным приемом препарата».

Однако вещества и методы, которые стимулируют окисление жира и экономят углеводы, всегда имеют интерес для спортсменов, даже если общая сумма сожженной энергии при этом не увеличивается. Возможно, еще больший интерес проявляется, когда дело доходит до уменьшения АКТГ сальбутамолом. Очевидная польза в этом может усматриваться во время «сушки».



Радиационное загрязнение? Защиту обеспечит оксиметалон

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ

Радиационное излучение в первую очередь влияет на ткани, которые отвечают за кроветворение. Иранские ученые провели эксперимент на крысах, используя облучение, которое бы существовало в случае ядерного взрыва.

Радиация снижает производство тромбоцитов, организм теряет способность к заживлению, что приводит к внутреннему кровотечению. Снижается производство эритроцитов, и ткани не могут получать достаточно кислорода. Уменьшение уровня лейкоцитов негативно влияет на иммунитет, давая возможность любым патогенам развиваться в организме беспрепятственно. Эксперимент с грызунами проводился в Иранском медицинском университете Мазандаран при участии Института медицинской радиации города Новин, Иран.

Доза облучения равнялась 8 грей, это являлось смертельной дозой для популяции мышей. Для сопротивления радиации грызунам давали оксиметалон за сутки до облучения. Другая группа мышей получала плацебо.

Месяц спустя 75 % мышей, получивших оксиметалон, выжили. Среди популяции, принимавшей плацебо, выжили только 15 %.
Анализ крови мышей показал, что прием оксиметалона останавливает снижение производства тромбоцитов после облучения, сохраняя анализы в рамках референсных значений. Кроме того, оксиметалон помогал сохранить производство эритроцитов в нормальных пределах.
На производство лейкоцитов оксиметалон никак не повлиял – их количество снизилось после облучения и в группе стероида, и в группе плацебо в одинаковой мере.

Оксиметалон может быть использован для защиты от облучения и лечения лучевой болезни. Его защитные функции доказаны. Он стимулирует и распространяет производство предшественников клеток спинного мозга. Оксиметалон не обладает канцерогенными свойствами, хотя длительный прием высоких дозировок может оказать пагубное влияние на печень.
Более детальные исследования влияния стероидов на кроветворение проводятся в США, в рамках федеральной программы BioShield («Био Щит»).

В рамках данного исследования был разработан специальный стероид Neumune, также известный как 5-андростенедиол. Данный стероид не только увеличивает производство тромбоцитов и эритроцитов, но также влияет на производство лейкоцитов – свойство, которым оксиметалон не обладает. Также в рамках данной программы в настоящий момент проводятся клинические испытания стероида триолекс, с формулой 17-альфа-этинил-5-андростен-3-бета-7-бета-17-бета-триол.

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АЛЕКСАНДР ТАРАСЕНКОВ



Изучение эффекта 16 недель курса гормона роста и тестостерона

Набор 3 кг мышечной массы и потеря 2 кг жира – это скромные результаты 16 недель курса гормона роста и тестостерона у мужчин в возрасте около 70 лет. Американские врачи опубликовали исследование, проведенное на 112 мужчинах, в журнале Clinical Endocrinology & Metabolism.

В возрасте 70–80 лет неактивные пожилые люди теряют 30 процентов своей мышечной массы. Эта же самая потеря происходит и в возрасте от 50 до 70 лет. Таким образом, это означает, что с возрастом люди теряют все больше и больше мышечной массы. Цель исследования состояла в том, чтобы узнать, имеют ли соматотропин и тестостерон какой-либо эффект на это. Испытуемые не делали никаких упражнений во время эксперимента. Исследователи дезактивировали производство тестостерона испытуемых, дав им leuprolide (лейпролид – вещество, блокирующее функции яичек). После чего они разделили испытуемых на 6 групп.

Группа A втирала 5 г геля тестостерона в тело каждый день, таким образом, гормональный уровень этой группы был эквивалентен нормальному уровню у людей этого возраста. Гель был на аммиачно-содовой основе.
Группе B в дополнение к тестостерону делали инъекцию приблизительно 0,75 МЕ соматотропина спустя 2–3 часа после ужина. Эта дозировка рекомендуется взрослым, чей организм по медицинским причинам не вырабатывает достаточно соматотропина самостоятельно. Используемый препарат был фирмы Genentech.
Группа C вводила приблизительно 1,27 МЕ соматотропина.
Группа D втирала 10 г тестостеронового геля ежедневно. Это было эквивалентно гормональному фону молодого парня.
Группа E в дополнение к 10 г тестостеронового геля вводила 0,75 МЕ соматотропина, а группа F вводила 1,27 МЕ соматотропина.

Результаты подтвердили то, что давно уже известно культуристам: соматотропин и тестостерон являются синергистами. Форма испытуемых не стала более спортивной в результате лечения, но они действительно становились более сильными. Правда, это имело место быть только в группах, которые ежедневно втирали не менее 10 граммов тестостеронового геля, меньшее количество не вызвало значительных эффектов. Тестостерон и соматотропин в паре сделали мышцы испытуемых на 30 % сильнее – это как раз та потеря, которая случается с ними в этом возрасте. Средний показатель прироста мышечной массы и потери жира составил 3 и 2 кг соответственно. Напомним, что речь идет о физиологических дозах гормонов.

Лечение вызвало увеличение кровяного давления, а также сделало кровь испытуемых немного более густой. Концентрация маркера рака простаты ПСА повысилась. Маркеры диабета, такие как утренний уровень сахара в крови и индекс инсулинорезистентности, также повысились, как и сумма триглицеридов. Эффекты были статистически значимы, но не являлись причиной для тревоги с точки зрения врачей. Какова долгосрочная перспектива использования этих препаратов, исследователи не говорят. Они предлагают, чтобы люди, которые намереваются использовать тестостерон и соматотропин, постоянно находились под наблюдением врача.

«Назначение физиологических доз тестостерона и соматотропина заканчивалось существенной прибылью в мышечной массе и силы мышц наряду с сокращениями жировой массы тела, и эффект был куда больше, чем лечение одним только тестостероном», – завершают исследователи.

Тренинг на уровне инстинктов



Чемпион многочисленных соревнований по бодибилдингу, пауэрлифтингу и силовому экстриму
Тренировочный опыт более 25 лет
Владелец магазина FITMAG.RU

Всем привет! Сегодня я хотел бы порассуждать об инстинктивном тренинге. Надеюсь, что мои рассуждения будут интересны тем, кто уже добился неплохих результатов, но прогресс остановился и нужно что-то предпринять, чтобы ваши результаты сдвинулись с мертвой точки.

Давайте начнем с того, что внимательно присмотримся к своим тренировкам со стороны. Посмотрим на то, как вы планируете свои тренировочные схемы и составляете план тренировок. Надеюсь, что у вас все четко спланировано, расписано и продумано. Составлен тренировочный план на несколько месяцев. Вы ведете тренировочный дневник, куда записываете веса, упражнения, подходы и количество повторений в них. Это хорошо! Так занимается большинство, и такой вариант тренировок дает неплохие результаты. Эта схема работала и у меня. Но однажды, несколько лет назад, я принципиально изменил свой подход к тренировочному прогрессу. Изменил на время, но изменил принципиально! Попробую объяснить, чем я руководствовался, меняя тренировочную схему. К примеру, вы запланировали в каком-то упражнении шесть подходов, но уже после третьего вы полностью загрузили данную мышечную группу, и смысла делать еще три подхода практически нет.

Или, наоборот, вы запланировали три подхода, но, выполнив их, вы понимаете, что, по сути, только разогрелись, а по вашему тренировочному плану вы должны перейти к выполнению другого упражнения. Поэтому я попытался полностью перейти на инстинктивный тренинг. Что это значит? Все очень просто. Я не планирую ни количество подходов, ни количество упражнений, ни рабочие веса, ни количество тренировок в неделю, то есть ничего не планирую, даже сами упражнения могут быть абсолютно разные и незапланированные. Тут главное – научиться чувствовать свой организм, знать его как свои пять пальцев. Ведь если у вас запланирована тяжелая тренировка ног, а вы еще не успели полностью восстановиться, то ваша тренировка не будет эффективной. Такая схема позволяет мне балансировать на грани перетренированности и максимальной нагрузки. Хочу обратить ваше внимание на один нюанс. Если вы склонны к лени, то ваш внутренний голос будет убеждать вас в том, что вы еще не восстановились и не стоит идти сегодня в зал.

Не обманывайте себя! Естественно, если вы привыкли заниматься с тренером и максимально эффективные тренировки у вас бывают именно тогда, когда вам кто-то говорит, что, сколько раз и с каким весом вам нужно делать, то этот тренировочный принцип не для вас. Вы просто другой человек, ведь все люди разные, и что для одного работает, для другого неэффективно и не дает результата. Единственное, что я планирую этот сплит, вернее, я планирую только очередность проработки мышц, а количество мышечных групп, прорабатываемых за одну тренировку, может меняться.

К примеру, стандартный сплит у меня в то время был такой: грудь – бицепс, спина – трицепс, плечи – пресс, ноги – голень. Но если после прокачки грудных мышц я чувствую, что эффективно проработать бицепс не удастся, то переношу тренировку бицепса на следующий день. Либо наоборот, чувствуя в себе силы, я могу проработать мышцу следующей тренировки.

Конечно, для того чтобы так тонко чувствовать свой организм, нужно прозаниматься не один год, пройти через все ошибки и эксперименты, применяя метод проб и шибок. Но конечно, самым высшим уровнем интуитивного тренинга является тренинг совсем без какого-либо планирования. Вы не знаете, ни какую мышцу вы сегодня будете тренировать, ни какими упражнениями и как интенсивно. Тут вступает в силу чисто психологический момент. Если вы тренируетесь давно и у вас серьезные цели, вы меня поймете! К примеру, у вас сегодня тяжелая и объемная тренировка ног. Вы думаете об этом, вы знаете, что она будет сегодня вечером, вы готовите себя к ней и просто не можете не думать об этом. И ваш организм ждет, он готовится, он старается адаптироваться, подготовиться к этим нагрузкам. Ну вот, представьте, вы готовитесь окунуться в прорубь, к примеру, на Крещение. Вы готовитесь к этому, ваше тело знает, что ему предстоит, мозг дает команду мобилизовать все резервы для предстоящей экстремальной ситуации.





А теперь представьте, что вы неожиданно очутились в холодной воде, к примеру, вас столкнули в ледяную воду. Реакция совершенно другая! Думаю, вы поняли, о чем я. Если ваша тяжелая тренировка ног будет неожиданностью для вас, ее эффективность, ее стрессовое воздействие на ваш организм усилится. А от уровня стресса, как мы знаем, зависит и реакция организма в виде выработки тех или иных гормонов, в том числе анаболических. Ведь со временем тяжелые тренировки не приводят к прогрессу лишь потому, что, несмотря на усталость, которую мы испытываем после нагрузки, стрессом это для организма уже не является, он к этим нагрузкам адаптировался за многие годы.

Данная статья – это попытка направить вас в необычное русло и неожиданный тренировочный процесс. Попробуйте. Особенно если вы тренируетесь одинаково уже много лет.

Однако совсем другое дело спортивное питание и добавки. Подробней о спортивном питании и правильном расчете суточной нормы добавок, протеинов и т. д. я расскажу в следующих номерах. Пробуйте, экспериментируйте, не стойте на месте!

Также вы всегда можете задать мне свои вопросы на форуме моего сайта: *http://fitsport.ru/fm/*

Искренне ваш, Андрей Попов.

MUTANT®
Leave Humanity Behind!

ОТЛИЧНОЕ СМЕШИВАНИЕ
НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ВКУС



Visit us IAMMUTANT.com

Follow us @MUTANTNATION...

Join us MUTANT NATION

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ
МОСКВА +7 916 992 9692 /SALE@MUSCLESPORT.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (812) 718 4471 / (812) 334 5421 / OFFICE@WEBSPORT.RU
КАЗАХСТАН, АЛМАТЫ +7 701 722 0269 / +7 727 317 3080 / WWW.SPORTCENTER.KZ / INFO@DOPING.KZ

Фейсбук: http://www.facebook.com/mutantrussia
ВКонтакте: http://vk.com/mutantrussia

Дмитрий Яковина о своем круговом тренинге



Главный редактор
Методология тренировочного процесса и питания в спорте

Основное отличие авторской рубрики от статьи в том, что она может представлять собой не просто рассмотрение какой-то проблемы и вариантов ее решения, но и личный взгляд на разные аспекты тренировочного процесса или питания, свой личный опыт в том числе. Сегодня я как раз намерен поделиться именно личным опытом, в частности тем, как проходят мои тренировки.

Вот уже более двух лет я практикую на постоянной основе принцип круговых тренировок. Кроме меня, в моем зале так не занимается никто, поэтому со стороны то, что я делаю, некоторым любопытствующим может показаться странным.

Однако ничего принципиально нового я не изобретал. Так, еще в 1953 году подобная схема была разработана Р. Е. Морганом и Г. Т. Андерсоном (University of Leeds in England). Круговая тренировка в их варианте представляла собой выполнение упражнений на разные части тела последовательно друг за другом по одному подходу. За одну тренировку прорабатывались все основные мышечные группы (каждое упражнение – на отдельную группу). Один круг состоял из 6–10 упражнений, а за одно занятие могло выполняться от 2 до 6 кругов. Между упражнениями одного круга совершались небольшие периоды отдыха. Круговые тренировки проводились 2–3 раза в неделю, на каждой из них по возможности менялись как сами упражнения, так и последовательность проработки мышечных групп. Таким образом, круговой тренинг предусматривал проработку всех мышечных групп дважды-трижды в неделю, а объем работы на одну мышечную группу варьировался от малого (1 подход) до среднего (6 подходов). В настоящее время подобная схема также находит свое применение на различных этапах силовой подготовки, но носит она название Fullbody.

То, что делаю я, в корне отличается от классического варианта круговой тренировки – проработки всего тела за один раз. Я практикую традиционный сплит с разделением мышечных групп на протяжении недельного отрезка, то есть одна мышечная группа прорабатывается раз в неделю, точно так же, как и у большинства любителей «железа». За одну тренировку прокачиваю несколько мышечных групп или отдельных мышц, и вот подходы на них выполняются как раз поочередно. Подход на одну мышечную группу, затем на другую, потом на третью – и все снова по кругу. Между соседними подходами отдых от полутора до трех минут.



"То,что делаю я,в корне отличается от классического варианта круговой тренировки – проработки всего тела за один раз."

Единственной целью такой схемы является увеличение времени отдыха между подходами на одну и ту же мышечную группу.

Для чего?
Если кто не помнит, выполнение упражнений в анаэробном режиме сопровождается накоплением в мышечных волокнах молочной кислоты, основным активным компонентом которой являются ионы водорода. «Повышение концентрации ионов водорода вызывает лабилизацию мембран – увеличение размеров пор в мембранах, что ведет к облегчению проникновения гормонов в клетку, активизирует действие ферментов, облегчает доступ гормонов к наследственной информации, к молекулам ДНК» (Виктор Селуянов, «Факторы мышечного роста». «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР» №02/2014).

Повышение количества ионов водорода в мышечных волокнах является неотъемлемым условием для последующего повышения синтеза белка и гипертрофии.

Но вместе с тем это же обстоятельство является и мощным катаболическим фактором. Ионы водорода вызывают разрушение клеточных органелл мышечной клетки, в том числе миофибрилл, увеличение числа которых и составляет желанную гипертрофию. То есть, с одной стороны, появление молочной кислоты в мышечных волокнах является условием для увеличения синтеза белка, то есть строительства новых миофибрилл, а с другой стороны, этот же фактор вызывает разрушение миофибрилл, уже имеющихся в мышечной клетке.

В идеальном варианте мы должны создать такую концентрацию молочной кислоты, чтобы она способствовала синтезу, условно говоря, 30 новых миофибрилл, но при этом разрушила как можно меньше этой цифры. Чем больше разница, тем сильнее будет прирост, и наоборот.

На практике мы часто наблюдаем, как по-настоящему тяжелые тренировки из месяца в месяц не приводят ни к росту силовых показателей, ни к росту мышечных объемов.
Причиной этого может как раз являться то, что мы стимулируем рост 30 новых миофибрилл, но разрушаем столько же старых. По сути, вся гипертрофия после таких тренировок направлена на компенсацию понесенных потерь, без дополнительного прироста. Синтез белка после тренировки повышен, но он не приводит к увеличению объема мышцы. К сожалению, никто не может определить «на глаз», какова оптимальная концентрация молочной кислоты в мышцах конкретного индивида. Потому нам приходится создавать ее интуитивно, отталкиваясь от имеющегося личного опыта, порой по большей части негативного. Немного недобрали – рост мышц стимулирован слабо, перебрали – ничего не прирастает.

Частые разочарования приводят к тому, что атлет решает сложившуюся проблему приемом анаболических стероидов. Те, в свою очередь, достаточно мощно стимулируют синтез белка, что позволяет увеличить разницу между количеством построенных миофибрилл и разрушенных. Чем выше используемые дозировки, тем проще создать такие благоприятные условия.

Однако высокие дозировки потенциально опасны для здоровья,не говоря уже о том, что требуют больших материальных затрат.

Потому я выбрал для себя несколько иной вариант. Я применяю минимально возможные дозы анаболических стероидов, граничащие с терапевтическими, но борюсь с чрезмерной концентрацией молочной кислоты с помощью такого режима тренировки, который не вызывает сильного закисления.
На тренировке мы должны выполнить определенный объем нагрузки на прорабатываемые мышцы, такой, который будет способствовать не их тонизированию, а именно развитию, то есть дальнейшему росту.
Объем этот может существенно отличаться у разных спортсменов и зависит от многих факторов.
В этом вопросе можно полагаться лишь на личный опыт, хотя для статистики не помешало бы изучить и чужой.

Лично для себя я его установил в количестве пяти-шести подходов на мышечную группу. Три подхода для меня – это тонизирующая нагрузка, пять-шесть – развивающая.

Поскольку молочная кислота покидает работавшие мышцы достаточно долго, с каждым новым подходом ее концентрация в мышце увеличивается. Представьте, что каждый подход создает в мышечных волокнах 15 мл молочной кислоты. Допустим, за две минуты отдыха концентрация молочной кислоты уменьшается на 5 мл. Таким образом, если вы через две минуты выполните аналогичный подход, то общее количество молочной кислоты станет 25 мл (15–5=10, 10+15=25). И так с каждым подходом эта величина будет становиться все большей и большей, потенциально создавая опасность разрушить столько миофибрилл, сколько вы не сможете построить с помощью увеличенного синтеза белка, а последний, стоит признать, отнюдь не безграничный.



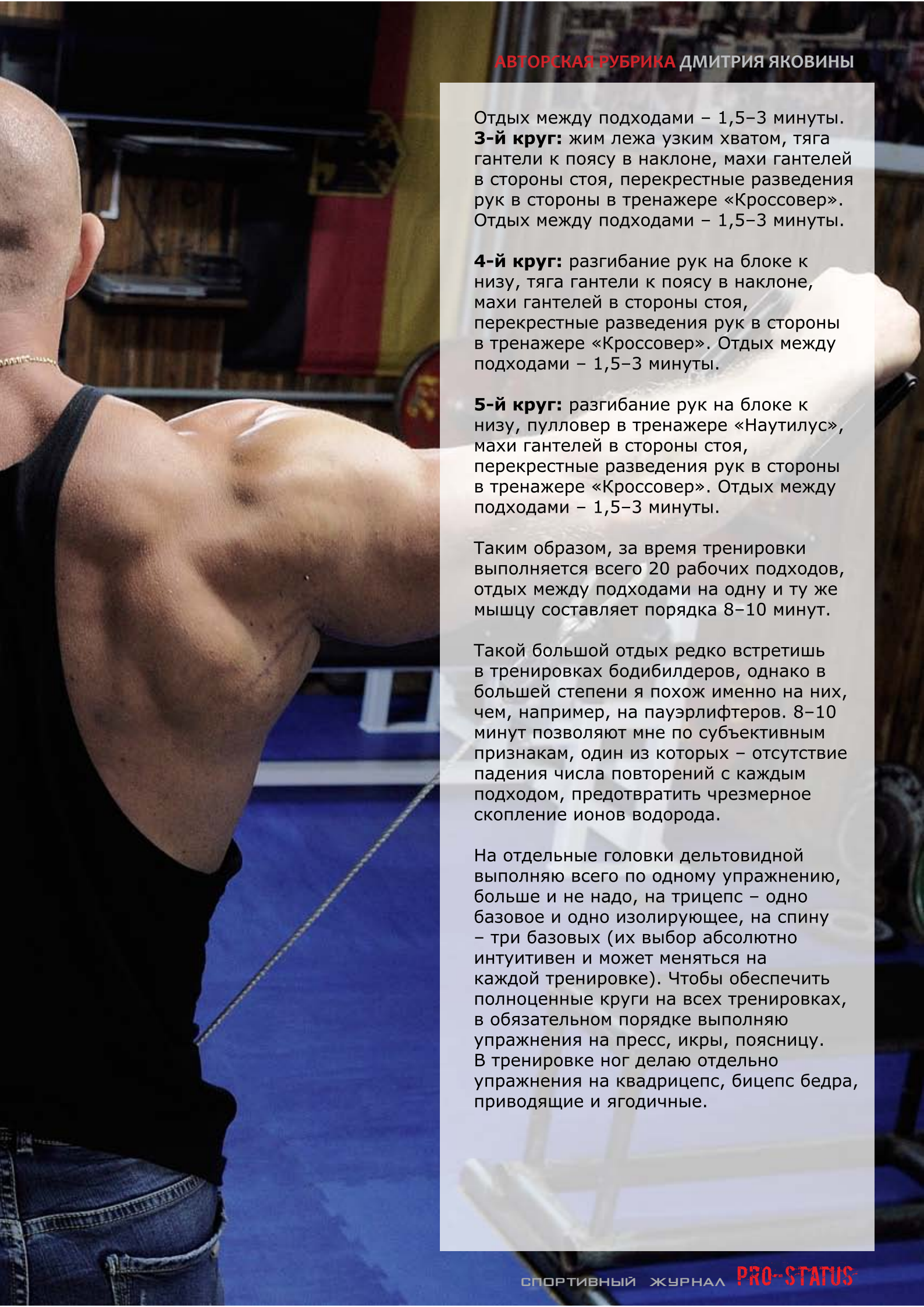
Да, мы должны набрать нужный объем работы, но при этом не должны допустить чрезмерного закисления мышцы ионами водорода. Что нужно для этого сделать? Всего лишь увеличить время отдыха между подходами, чтобы концентрация молочной кислоты успевала значительно снизиться к началу следующего подхода. Измерить точную величину этого снижения мы с вами не сможем, но очевидно, что пять минут отдыха в этих целях лучше, чем одна. Чем больше, тем лучше. Однако если мы будем долго и пассивно отдыхать между подходами на одну и ту же группу мышц, то тренировка чрезмерно затянется.

Потому надо сохранять привычный темп тренировки, но выполняя при этом подходы на РАЗНЫЕ мышечные группы из тех, что запланированы на этот день.

Таким образом будет вырисовываться круговой тренинг.
Теперь конкретика. Привожу пример одной из своих тренировок: трицепс/спина/средняя дельта/задняя дельта. Набор упражнений всегда индивидуален и должен включать лишь те, которые позволяют почувствовать целевую мышцу. Выполнять упражнения лишь на основе того, что они кем-то считаются лучшими, глупо и нерезультативно. Число упражнений на одну группу может быть как одно, так и несколько. В моем случае это число может меняться от тренировки к тренировке исключительно ради психологического привыкания.

1-й круг: жим лежа узким хватом, тяга вертикального блока широким хватом, махи гантелей в стороны стоя, перекрестные разведения рук в стороны в тренажере «Кроссовер». Отдых между подходами – 1,5–3 минуты.

2-й круг: жим лежа узким хватом, тяга вертикального блока широким хватом, махи гантелей в стороны стоя, перекрестные разведения рук в стороны в тренажере «Кроссовер».



Отдых между подходами – 1,5–3 минуты.
3-й круг: жим лежа узким хватом, тяга гантели к поясу в наклоне, махи гантелей в стороны стоя, перекрестные разведения рук в стороны в тренажере «Кроссовер». Отдых между подходами – 1,5–3 минуты.

4-й круг: разгибание рук на блоке к низу, тяга гантели к поясу в наклоне, махи гантелей в стороны стоя, перекрестные разведения рук в стороны в тренажере «Кроссовер». Отдых между подходами – 1,5–3 минуты.

5-й круг: разгибание рук на блоке к низу, пулловер в тренажере «Наутилус», махи гантелей в стороны стоя, перекрестные разведения рук в стороны в тренажере «Кроссовер». Отдых между подходами – 1,5–3 минуты.

Таким образом, за время тренировки выполняется всего 20 рабочих подходов, отдых между подходами на одну и ту же мышцу составляет порядка 8–10 минут.

Такой большой отдых редко встретишь в тренировках бодибилдеров, однако в большей степени я похож именно на них, чем, например, на пауэрлифтеров. 8–10 минут позволяют мне по субъективным признакам, один из которых – отсутствие падения числа повторений с каждым подходом, предотвратить чрезмерное скопление ионов водорода.

На отдельные головки дельтовидной выполняю всего по одному упражнению, больше и не надо, на трицепс – одно базовое и одно изолирующее, на спину – три базовых (их выбор абсолютно интуитивен и может меняться на каждой тренировке). Чтобы обеспечить полноценные круги на всех тренировках, в обязательном порядке выполняю упражнения на пресс, икры, поясницу. В тренировке ног делаю отдельно упражнения на квадрицепс, бицепс бедра, приводящие и ягодичные.

Недельный сплит обычно такой:

Понедельник: передняя дельта, пресс, икры;
Среда: трицепс, спина, средняя дельта, задняя дельта;
Пятница: бицепс, грудь, поясничные мышцы;
Воскресенье: изолирующие упражнения на квадрицепс, бицепс бедра, ягодичную, приводящую + одно базовое упражнение «Гакк-присед» в начале либо в конце несколько подходов (в промежутке отдыха других упражнений не выполняю).
Минус такой схемы, что каждый раз приходится собирать заново вес на снаряде, так как в переполненном зале за 8–10 минут точно кто-то начнет работать с твоей штангой.
Плюс же в том, что удается использовать дозировки ААС меньше, чем были на первом курсе, притом что мышечная масса тела значительно больше, чем была тогда.
Количество повторений на тренировках варьируется, практикую регулярно статодинамический режим, но об этом как-нибудь в другой раз.
Напоследок хочу напомнить, что выбор времени отдыха, числа рабочих подходов, упражнений весьма и весьма индивидуален и должен исходить из личного опыта тренирующегося.
Я привел свой пример, из него вы можете позаимствовать лишь принцип выполнения упражнений на тренировке, но все остальное – за вами.

ФОТО ПАВЕЛ ВАНИН

ЧТО НЕОБХОДИМО АТЛЕТУ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ ИЛИ ПРОДУКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ? ЭНЕРГИЯ! НО НЕ ПРОСТО ЭНЕРГИЯ, А NRG XTREME!

ЗА СЧЁТ КОФЕИНА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК NRG XTREME ОБЕСПЕЧИВАЕТ АТЛЕТА ВЗРЫВНОЙ ЭНЕРГИЕЙ ДЛЯ БЫСТРОГО СТАРТА, А СМЕСЬ L-КАРНИТИНА И ГУАРАНЫ ПОДДЕРЖИВАЕТ БОДРОЕ СОСТОЯНИЕ ТЕЛА И ДУХА НА ВСЁ ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

FIT-Rx

ЗА ГРАНЬЮ СИЛЫ!

FITRXRU FITRX.RU

5lb AMINOLAB

FITRx.Ru



ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА

Станислав Линдовер о своем подходе к набору мышечной массы



Абсолютный чемпион Европы по классическому бодилилдингу Специалист в области методологии тренировок и спортивного питания

О необходимости подсчета калорийности рациона и количества белков, жиров и углеводов в нем

На сегодняшний день большинство диетологов ушли от подсчета калорий, а я сделал это раньше, а именно лет восемь назад, в пору первой моей подготовки к соревнованиям. Более того, я категорически не согласен с утверждением о том, что для мышечного роста необходим избыток калорий. Всем известно, что этот избыток будет аккумулирован в жировые клетки, и это даже при употреблении сложных углеводов.

Поэтому калорий должно быть столько, чтобы обеспечить соответствующий объем работы в данный период. Я ориентируюсь на количество нутриентов – белков, жиров и углеводов. Белки – 2,5–3 г, жиры – 0,7–1 г на 1 кг веса в день, из них животных жиров около 20 %, а вот углеводы начинаю добавлять по 50 г в неделю к основному количеству, которое обычно не превышает 150 г. Добавляя по 50 г в день, я раз в неделю контролирую вес и отражение в зеркале. И если работоспособность растет, вес по 500–700 г в неделю увеличивается, и при этом нет очевидного увеличения прослойки жира, то на следующую неделю добавляю еще 50 г. Таким образом я дохожу до того количества, при котором начинает визуально увеличиваться прослойка жира (обычно это около 300–350 г), и возвращаюсь на 50 г назад. Это я и считаю равновесным соотношением белков, жиров и углеводов, потребляя которые я вправе рассчитывать на мышечный рост и минимальную прибавку жира.

Вообще-то я «протеинщик», и в моем рационе всегда большое количество белка и очень умеренное количество углеводов, и я, по сути, не вижу большого отличия между межсезоньем, массонабором и даже «сушкой». Не считаю для себя возможным разъедаться и называть это периодом работы на массу, а видеть свой пресс в виде кубиков круглый год – это гораздо сложнее, чем 10 месяцев в году ходить жирным и два месяца радоваться проявившимся мышцам.



Поэтому калорий должно быть столько,чтобы обеспечить соответствующий объем работы в данный период.

Об использовании фастфуда и другой нездоровой пищи

Так как я расцениваю понятие «набор массы» несколько иначе, чем это принято (в этот период меня интересует изменение мышечных объемов, а не увеличение цифры на весах), то нет, не использую, как и в любой другой период.
Однажды после весеннего сезона я с женой летал отдыхать в Грецию, в очень хороший отель с формулой питания «все включено». Я уезжал с весом 110 кг, а вернулся со 111 кг. Считаю это для себя триумфом силы воли (те, кто соревновался, знают, как манит нездоровая еда). Каждый день в ресторане было восемь видов сливочного мороженого, и я не попробовал ни одного шарика и не съел ни одной сладкой булочки.

Количество приемов пищи

За день у меня выходит три-четыре полноценных приема пищи и два приема белка из продуктов спортивного питания. Углеводы в виде каш я ем только на завтрак и обед, а вечерний прием пищи – это овощи и курица, мясо или рыба. Как я уже говорил, основу моего рациона составляют белки, но сейчас, понимая, что их количество действительно большое, делаю один день без белков и оставляю только сложные углеводы. В каждом приеме пищи есть порядка 40–50 г белка, и в смесях я обычно употребляю двойную порцию. Мой рацион спортивного питания не очень велик, хотя благодаря компании ON, которая меня спонсирует, этот перечень мог бы быть и длиннее, но я выбрал самое необходимое для себя. На первом месте – хороший сывороточный изолят, витаминный комплекс и аминокислоты BCAA.

Основные продукты питания при наборе мышечной массы

Сложные углеводы я получаю из всех доступных круп, кроме кукурузной и манной. Белок – из куриных грудок, рыбы, говядины и яиц. Творог, который очень люблю, в последнее время не ем, так как высокий инсулиновый индекс этого продукта (в основном все смотрят на гликемический, а этот индекс не рассматривают, а зря) не позволяет контролировать количество подкожного жира.

Спортивное питание также состоит из протеина, витаминов и креатина. Вообще у меня нет проблем с однообразием пищи или вкусовыми особенностями, так как я всегда так питался. Когда стал тренироваться, то мне не пришлось ничего менять, ведь я не люблю сладкое, жирное, жареное, мучное.



О том, как заставить себя много есть и о пищеварительных ферментах

Учитесь правильно и вкусно готовить, и поверьте, куриная грудка будет на вкус не хуже свиной шеи. Если для достижения поставленных целей необходимо больше есть, то примите это как единственный возможный вариант и ешьте, ведь телостроительство вообще дело нелегкое, и если будет доминировать «не хочу» вместо «надо», то, возможно, вы ошиблись с выбором вида спорта (или увлечения). Пищевые ферменты можно принимать непродолжительное время, в периоды употребления большого количества пищи, и необходимо помнить, что организм при длительном и бесконтрольном приеме ферментов будет снижать выработку собственных.



О вегетарианстве и наборе мышечной массы

Если рассматривать вегетарианство упрощенно, то это люди, отказавшиеся от употребления в пищу мяса, рыбы, морских тварей. Но они не исключают безубойную еду животного происхождения, такую как яйца (из промышленных яиц не вылупляются цыплята), молоко, молочные продукты. В таком случае их называют лакто-ово-вегетарианцами.
Теперь об основном отличии мира флоры и фауны. Сущая мелочь: растениям не нужны мышцы, им не нужно перемещаться в пространстве. Человек совершает физическую работу, и для этого необходимы мышцы. Именно это и определило различие в аминокислотном составе растений и животных. Но ведь коровы и быки тоже вегетарианцы, и тем не менее с мышцами у них все в порядке. К сожалению, у нас в желудке нет рубца и всего одна камера, а у травоядных их две. Во второй камере в рубце живет огромное количество бактерий, и в процессе их жизнедеятельности и контакта с продуктами переваривания образуются недостающие 8 незаменимых аминокислот.

Пару слов о витаминах, которые, как известно, являются катализаторами обменных процессов в организме и некоторых микро- и макроэлементов. Витамин B12, омега-3 жиры, витамин D, кальций. Разумеется, при составлении рациона питания необходимо все это учитывать и добавлять продукты, компенсирующие недостатки этих важных веществ. Можно, конечно, привести в пример культуриста Била Перла и известного спортсмена Алексея Воеводу, но также можно найти информацию о человеке, который съел поролон из нескольких диванов, а другой ест стекло от ламп. Что тут сказать? Так делать не нужно (я про диваны и лампы), но ставить в пример частный случай как показатель общей картины также будет неправильно. В каждом правиле есть исключения.



Теперь о том, как может сказаться на организме хроническая нехватка некоторых аминокислот. В нашем организме постоянно происходят процессы разрушения и построения новых тканей, причем речь идет не о мышцах. Так вот представьте себе, что клетки (например, печени) в процессе обновления требуют все 20 аминокислот, а мы им даем всего 12. Произойдет ли полноценное обновление гепатоцитов? Нет. А что же ждать дальше? Помните такое слово – склероз? Так вот, склероз – это замена паренхимы органов плотной соединительной тканью. Вопрос: соединительная ткань может выполнять те же функции, что и здоровый орган? Нет. Если вы считаете, что печень, почки, поджелудочная железа и т.д. не имеют значения в построении мышечных объемов, то едим траву и приговариваем заклинание: пусть 12 заменимых аминокислот конвертируются в 20, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Должно помочь.

Ну а если без шуток, то как бы это ни звучало цинично, но для того чтобы строить ткани органов и мышц, нужно есть ткань, подобную по аминокислотному составу, либо компенсировать недостатки за счет иных источников белка. К сожалению, манипуляции с растительными источниками белка вряд ли смогут полностью покрыть все запросы организма на восстановление органов и тканей.

Помните то чувство, когда с утра хочется чего-то конкретного из еды? Это и есть не что иное, как запрос организма на определенные вещества, которые ему необходимы для нормальной жизнедеятельности и переданные на вкусовые рецепторы. Ведь печень или почки не могут вам сказать о том, что им необходимо, и если хочется свинины или яичницы, то именно там содержится то, что необходимо вашему организму в данный момент времени.
Напоследок напомню основной принцип нутрициологии, а именно разнообразие в пище.

Также вспомним, что вегетарианство противопоказано детям, так как их организм растет и развивается, а мы, решая спортивные задачи (увеличение мышечных объемов), разве не пытаемся делать то же самое?
Начав строительство сарая у себя на дачном участке, мы должны иметь все строительные материалы, иначе ничего не выйдет. Так и решив строить мышечные объемы, необходимы ВСЕ строительные материалы.

Исповедуя вегетарианство, необходимо учитывать скудный состав по незаменимым аминокислотам и получать его из других продуктов, что возможно.
Какого бы принципа питания вы ни придерживались, любые задачи решаемы, и да прибудет с нами сила и мышечная масса!

Многие не смогли справиться

с режимом питания и тренировок, которого придерживаетесь вы. Все это служит не для проверки силы воли или границ физических возможностей. Это работа на результат.

Для обеспечения этого результата даже такой, казалось бы, «пустяк», как мультивитамины, требует непосредственного внимания.

Комплекс системы оптимального питания Opti-Men был разработан специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он превосходит обычные витамины и минеральные комплексы, поскольку содержит также необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря 75 активным компонентам Opti-Men вы обеспечите надежную защиту и развитие своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА
МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме.



75+ АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ
МОСКВА +7 916 992 9692 / ONRUSSIA@YAHOO.COM
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (812) 718 4471 / (812) 334 5421 / OFFICE@WEBSPORT.RU
КАЗАХСТАН, АЛМАТЫ +7 701 722 0269 / +7 727 317 3080 / WWW.SPORTCENTER.KZ / INFO@DOPING.KZ

Алексей Филиппычев о том, как сделать творог по-настоящему вкусным



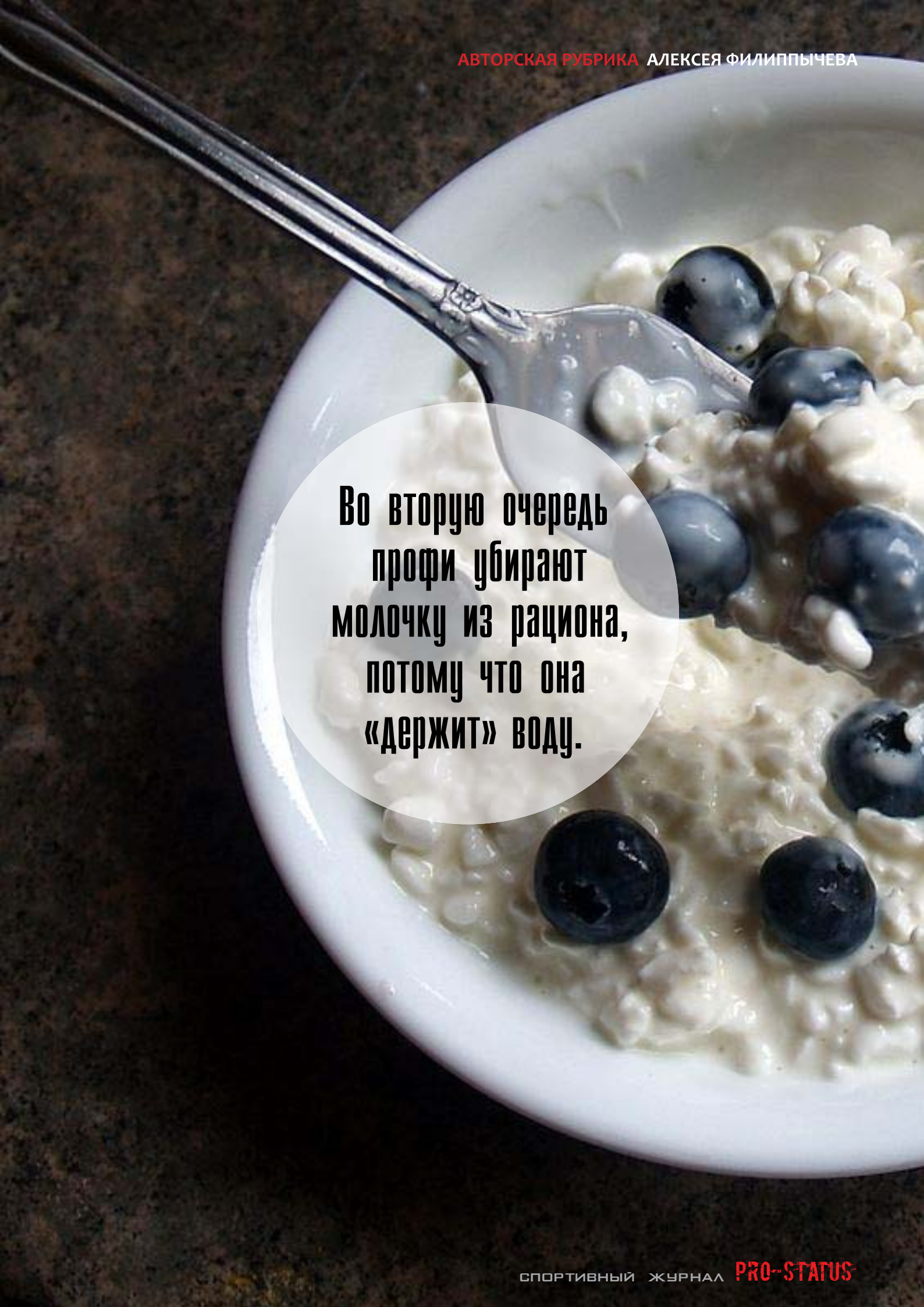
Победитель и призер многих соревнований по бодибилдингу, специалист в области фитнеса

Первый вопрос, который логически всплывает сразу: а можно ли вообще творог на «сушке»? Если брать декларируемое содержание калорий и БЖУ стандартного обезжиренного творога, которое выглядит примерно как белки – 18 г, жиры – 0–2 г, углеводы – 3–4 г, то продукт получается очень даже диетическим и вполне может быть использован в программах «сушки». Есть, правда, некоторые нюансы, которые надо обязательно учитывать.
Во-первых, выбирайте хороший творог, который действительно соответствует тому, что у него написано на этикетке.
Во-вторых, эту самую этикетку надо просто читать. В большинстве случаев на этикетке все написано: и количество белка, которое может быть не 18, а, к примеру, 7 или 10 %, и то, что это не творог, а всего лишь творожный продукт, и состав, в который входят не только молочные ингредиенты, но и «при производстве использованы растительные жиры». В таких случаях лучше воздержаться от данного продукта.

Диетическим и пригодным для «сушки» его считать не следует.

В-третьих, профессиональные программы «сушки» имеют особенность исключать всю молочку из рациона. В первую очередь обусловлено это тем, что молочка достаточно калорийна. У сыра, сметаны, сливок эта калорийность ясна и понятна и выражается в жирности продукта. И в случае с такими продуктами решение об исключении их из рациона вполне прозрачно. Другое дело, когда продукты «низкокалорийные», типа с 0%-й жирностью: йогурт, кефир, молоко и т. п. Здесь надо обращать внимание на то, что калорийность нам создает не только жир, но и углеводы. Если это продукция без наполнителей, типа вкуса вишни, персика и т. п., то углеводом здесь является стандартный молочный сахар, который называется лактоза. Такового в молочных продуктах порядка 3–5 %. Выпив стакан «обезжиренного» молока, мы получаем ~ 10–15 г углеводов. С точки зрения «сушки» не совсем удачное решение! Если же это йогурты «со вкусом», то количество углеводов возрастает до 15–18 %! И помимо лактозы мы «с радостью» приобретаем банальный сахар, который обыкновенные люди (мы-то ни-ни!) в чай добавляют!

Во вторую очередь профи убирают молочку из рациона, потому что она «держит» воду. Возможно, это происходит по причине того, что в ней содержится достаточное количество натрия (Na). Натрий, как известно, противодействует выведению воды из организма.



Во вторую очередь профи убирают молочку из рациона, потому что она «держит» воду.

Сказать с определенностью, что причиной задержки воды молочкой является Na, я не могу. К сожалению, данные разнятся. К примеру, стандартные таблицы калорийности (Сушанский А. Г, Лифляндский В. Г. Энциклопедия здорового питания, 1999) дают нам данные о 40–45 мг натрия на 100 г продукта, что совсем немного, учитывая суточную потребность в Na для неспортсмена на уровне 2–3 г/день. В других данных указывается, что натрия в твороге в 10 раз больше – порядка 400 мг. А это, как говорится, уже совсем другая песня.

Я предполагаю, что «залитость» приходит все-таки от общего количества углеводов, которые «приплывают» к нам при усиленном потреблении молочки, творога в том числе. В твороге тоже есть лактоза. Ее там порядка 3–4 %. Но в любом случае, если вы не поедаете творог вагонами, если другой молочки в рационе нет и вам на сцену не завтра, то даже если в твороге 400 мг соли и 3–4 % лактозы, то это не будет причиной исключения творога из диеты. 1–2 пачки творога в день, скорее всего, проблем с «залитостью» не создадут.

Вопрос второй. С творогом все понятно: едим!

С молочкой есть творог нельзя – это понятно. Тогда с чем можно?

Вообще, такая постановка вопроса не очень серьезна. Различного рода диетические изыскания в корне своем имеют цель сделать возможным потребление большего количества пищи. В обычном межсезонье «пустой» творог мало кто ест. Наши вкусовые рецепторы избалованы настолько, что мы ищем различного рода ухищрения сделать свою жизнь (диету) более «сладкой». На «сушке» же отношение к любой пище меняется кардинально. На любой продукт мы смотрим с таким вожделением, что разговор о том, «а чем бы его разбавить?», для нас приобретает статус бессмыслицы. С чем?



Ага, вы дайте мне только дотянуться до этой пачки творога, и я вам покажу, как съедается пачка мороженого, то есть творога, за три укуса!
Однако от психологии – к диетологии. Вариант десерта из желатина с протеином придуман не мной, мной он здесь будет только описан.

1. Итак, берем пакетик пищевого желатина. 3 чайные ложки – это порядка 15 г, заливаем 150–200 мл воды. Вода должна быть комнатной температуры, тогда желатин не будет комкаться и минут через 15 полностью растворится. Вообще, по инструкции приготовления желе необходимо разведенный желатин подогреть до температуры 60 градусов, но мне вполне хватало этих 15 минут, при которых получалась приемлемая желеобразная масса.
2. Пока желатин размокает, берем порцию любого протеина и разводим тоже в 150–200 мл воды. «Любой» протеин – здесь мной имеется в виду, что разницы в том, будет ли это сыворотка или, к примеру, казеин, нет. Творог у нас переваривается долго, поэтому если будет добавка из казеина, то это не повлияет на скорость переваривания «блюда». Пожелание, наверно, одно: выбирайте протеин высокобелковый. Все-таки предполагается, что это период «сушки».
3. Разведенный протеин выливаем в емкость с желатином и, размешивая, доводим до однородной массы. Оставляем на некоторое время настаиваться – желатин продолжает «набухать».
4. Придать дополнительную пикантность десерту можно, добавив несколько кусочков зеленого яблока. Яблоко нарезаем мелкими дольками и добавляем в формочки, которые потом зальем приготовленной смесью желатина с протеином.
В силу того, что десерт диетический, я бы не рекомендовал делать пикантность какими-то другими добавками, типа бананов, персиков, орехов и т. п. Это достаточно калорийно, и диетичность продукта может нивелироваться.
Из низкокалорийных добавок я бы предложил, возможно, лимон или грейпфрут.

5. Формочки. В них мы заливаем искомую смесь желатина с протеином. Можно взять из-под съеденных (не вами!) йогуртов, творога и т. п. Я у себя дома нашел из-под какого-то паштета. Удобная, в виде большой таблетки формочка из толстой фольги. У нее эргоемкая форма, которая дает возможность компактно хранить в холодильнике, устанавливая одну на другую.
6. Формочки с разлитой в них смесью убираем в холодильник. Для удобства сверху я накрыл их пищевой фольгой, что дало возможность компактно разместить десерты в холодильнике стопочкой.
7. Минут через 30–40 десерт готов, его можно использовать по прямому назначению, добавляя к порции творога!

Общая калорийность получившегося блюда:

	Белки	Жиры	Углеводы
Творог обезжиренный (пачка 180–220 г)	20–40	1–2	5–7
Десерт 50 г	6	0	1



А теперь несколько слов о желатине.

Другое название желатина – гидролизат коллагена. То есть желатин – это коллаген, который подвергся определенной переработке – гидролизу. Гидролиз, если упрощенно, – это процесс разложения, преобразования при помощи воды («гидро» – вода, «лизис» – разложение). Процесс получения гидролизата коллагена, он же желатин, выглядит как банальное вываривание коллагенсодержащих частей животных (кожа, кости, хрящи и т. п.), целью которого является получение желеобразного состава. Это примерно то же самое, чем занимаются наши бабушки, когда варят кости при приготовлении холодца.

Коллаген же – это белок. Причем один из самых распространенных белков в теле человека и животных. На его долю приходится порядка 30 % всех белков организма. Он является основным компонентом соединительной ткани, хрящей, суставов, связок, ногтей, кожи, волос. Коллаген состоит из аминокислот, которые не являются незаменимыми. Основными аминокислотами являются глицин, пролин и лизин, и, в принципе, организм в состоянии сам синтезировать необходимое количество этого белка. Однако при добавочном приеме коллагена суставы, связки, позвонки чувствуют себя более здорово. Волосы и ногти не секутся, а кожа в меньшей степени подвержена растяжкам, к примеру, таким, как стрии.

Наверно, в этом нет ничего удивительного, ведь, к примеру, 40 % хрящевой ткани – это коллаген!

Ваш покорный слуга данные преимущества коллагена рассматривает не только теоретически. Особенность нехватки коллагена у меня проявляется вполне определенно.



СКИДКИ! 10% 15% 20%

Особенно это заметно на «сушке», когда поступление всех питательных компонентов резко снижается.
Нет, волосы у меня не секутся! Хотя… Утверждать это со 100%-й гарантией не могу – глаз на затылке у меня нет, поэтому как ведет себя растительность на спине, не знаю!

А вот ногти, заметил, на жестких диетах имеют особенность видоизменяться.
В частности, в определенных зонах роста ноготь испытывает, по всей видимости, дефицит строительного материала (коллагена), и в итоге его поверхность неоднородна на протяжении своей длины.
Появляются неровности, впадины, деформации поверхности.
Вторая моя проблемная зона от соединительной ткани на «сушке» – это позвонки. Вернее, межпозвонковые диски, которые при жестких диетах начинают предательски истончаться. Настолько, что у меня было несколько рецидивов типа радикулита, когда невозможно от боли в пояснице ни стоять, ни сидеть, только лежать, причем на боку в позе эмбриона, так, чтобы не дай бог не защемить позвонками нервы спинного мозга. В эти моменты вопросы продолжения соревновательной подготовки стояли максимально актуально. Как тренироваться, если даже сидеть-стоять не можешь?
С тех пор препараты хондроитина, глюкозамина, коллагена в моей аптечке на постоянной основе.

Третья моя особенность, связанная с коллагеном, – это десны. На сей счет у меня была публикация («ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР» №08, 2014), где данную проблему описывал детально. Десны, парадонт – система фиксации зуба во рту состоит из соединительной ткани, основу которой формируют коллагеновые нити. При дефиците нутриентов возникают проблемы с истончением парадонта и оголением шеек зубов. Поэтому добавки коллагена для меня являются очень актуальным решением.

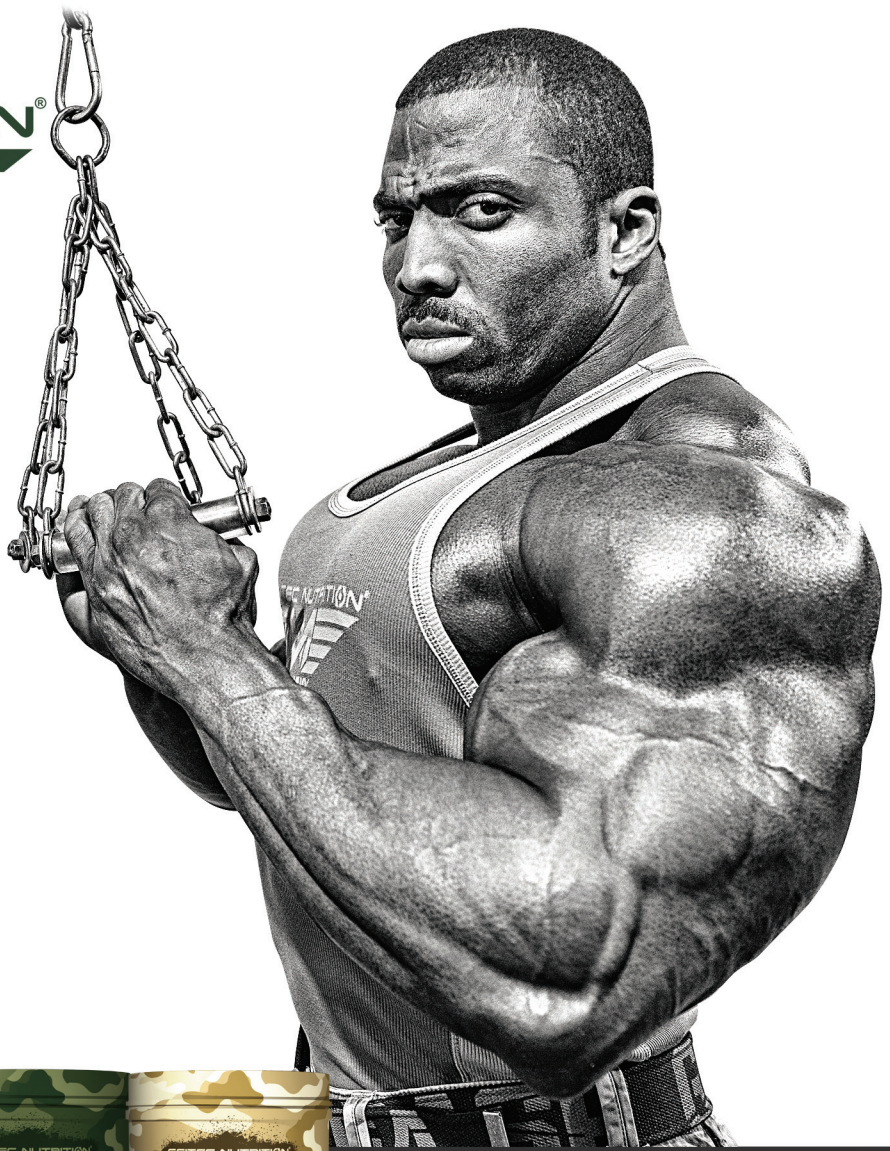
С зубами-деснами, кстати, помимо обязательных добавок коллагена, было принято еще одно решение. С тех пор я свои тренировки провожу только в капе. И зубы с деснами берегу, и силовые показатели повышаю.



SCITEC NUTRITION®

MUSCLE ARMY

КОМПЛЕКС MUCLE ARMY ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ





CEDRIC MCMILLAN
· IFBB PRO
· FIBO POWER PRO 2013 CHAMPION
· NEW YORK PRO 2012 CHAMPION
· TEAM SCITEC USA

КОМПЛЕКС ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ «ОРУДИЯ» ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ:
TANK -ПРЕПАРАТ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МУСКУЛАТУРЫ С ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫМИ БЕЛКАМИ И УГЛЕВОДАМИ (ИСТОЧНИКАМИ ЭНЕРГИИ), CREA COMBAT-КОМПЛЕКС ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК НА ОСНОВЕ КРЕАТИНА И STEEL ROCKET -ПРЕПАРАТ-ОПТИМИЗАТОР ГОРМОНАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ, СОДЕРЖАЩИЙ ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР: KICK OFF / ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ОПТОВИКОВ, ТОРГОВЫЕ СЕТИ, АПТЕКИ И ФИТНЕС ЦЕНТРЫ. +7 495 789 1907 / WWW.KICKOFF.RU / KICKOFF@INBOX.RU / ПРОДУКЦИЮ MUSCLE ARMY МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В РОЗНИЧНОМ МАГАЗИНЕ ПО АДРЕСУ: ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС СПОРТ ЕХ 1. ЭТАЖ ПАВ. 10 УЛ. / 5-Я КАБЕЛЬНАЯ Д2 М. АВИАМОТОРНАЯ. WWW.SPORTEX-TC.RU

Обмен жидкости в организме человека

АВТОР ГРИГОРИЙ НОС, МГМУ ИМ. СЕЧЕНОВА



В организме человека 2/3 общего количества воды приходится на внутриклеточную жидкость и 1/3 – на внеклеточную. Часть внеклеточной воды находится в сосудистом русле (около 5 % от массы тела), большая же часть внеклеточной воды находится вне сосудистого русла – это межклеточная (интерстициальная), или тканевая, жидкость (около 15 % от массы тела). Вода, которая задерживается под кожей, относится именно к этим 15 процентам.

За сутки почками выводится 1–1,4 л воды, кишечником – около 0,2 л; с потом и испарением через кожу человек теряет около 0,5 л, с выдыхаемым воздухом – около 0,4 л. Количество подкожной воды, так же как и всей жидкости в организме, поддерживается водно-солевым обменом, он регулирует не только постоянный состав, но и постоянный объем жидкостей тела (гомеостаз), сохраняя практически одну и ту же концентрацию веществ, которые участвуют в транспорте ионов и воды через клеточную мембрану (осмотически активные вещества) и кислотно-щелочное равновесие. Основным ионом, от которого зависит количество подкожной воды, является натрий. Из всех ионов, которые являются частью водно-солевого обмена, именно натрий в рамках этой статьи интересует нас больше всего. Регуляция обмена натрия и воды характеризуется несколькими физиологическими системами. Важнейшие параметры водно-солевого равновесия – осмотическое давление (давление, оказываемое растворенным веществом посредством движения его молекул), pH и объем жидкости внутри клетки и в межклеточном пространстве.

Изменения этих параметров приводят к изменению артериального давления, кислотно-щелочного равновесия (в случае изменения в кислотную сторону развивается ацидоз, в случае смещения в щелочную – алкалоз) и потере жидкости либо, наоборот, к ее излишней задержке, то есть к отекам. Основные гормоны, которые участвуют в регуляции водно-солевого баланса, действуют на почки – это антидиуретический гормон (АДГ, вазопрессин) и альдостерон. Далее речь пойдет о каждом из них.

Антидиуретический гормон является гормоном задней доли гипоталамуса. Напомню, что гипоталамус – это центральный орган эндокринной системы, в нем также выделяются гормоны, регулирующие деятельность гипофиза. АДГ является пептидным гормоном. Гипоталамус получает стимул для секреции АДГ при повышении в межклеточном пространстве концентрации ионов натрия и следуемым за этим повышением осмотического давления. В задней доле гипоталамуса есть специальные рецепторы, которые чувствительны к колебаниям концентрации ионов во внутриклеточной и внеклеточной жидкости. При повышенном потреблении соли, сильном потоотделении либо при пониженном потреблении воды эти рецепторы регистрируют повышением осмотического давления крови, далее появляются нервные импульсы, которые вызывают секрецию АДГ в задней доле гипоталамуса. Мишенью для гормона являются клетки почечных канальцев. АДГ связывается с рецептором, который находится на клеточной мембране, далее в клетке происходит ряд биохимических реакций, который активирует белок аквапорин. Он, встраиваясь в клеточную мембрану, образует в ней канал, через который вода поступает внутрь клетки.

Альдостерон является гормоном коры надпочечников.
Главным сигналом для синтеза альдостерона является понижение концентрации ионов натрия в плазме крови и действие ренин-ангиотензиновой системы. Эффект гормона заключается в задержке ионов натрия, он снижает их выведение почками. Главным регуляторным механизмом секреции альдостерона является ренин-ангиотензиновая система. Ренин – фермент, синтезируемый почками. Клетки, ответственные за синтез ренина, чувствительны к изменениям давления, которое обеспечивает движение крови в приносящих почечных артериях (перфузионное давление).

Снижение артериального давления, вызванное потерей жидкости либо снижением концентрации ионов натрия, сопровождается снижением перфузионного давления, что является сигналом для высвобождения ренина. Ренин – это фермент, который действует на белок ангиотензиноген, который синтезируется в печени. Под действием ренина на ангиотензиноген образуется ангиотензин-1, не имеющий биологической активности. В дальнейшем под действием специального фермента ангиотензин-1 превращается в активный ангиотензин-2. В свою очередь, ангиотензин-2 стимулирует синтез альдостерона.

Альдостерон задерживает воду и ионы натрия. Объем жидкости в организме восстанавливается. Также ангиотензин-2 оказывает сильное сосудосуживающее действие, следовательно, повышает артериальное давление и вызывает появление сильной жажды. После повышения концентрации ионов натрия активизируется работа АДГ, который снижает выведение воды почками, то есть задерживает ее в организме. Вода, которая поступает с питьем, задерживается в большем объеме, чем до уменьшения количества воды в организме. Именно благодаря этому механизму сильная потеря воды, вызванная потреблением диуретиков, например, спортсменом для подготовки к соревнованиям, возмещается после отмены препаратов уже в большем объеме. Увеличение объема жидкости вызывает повышение артериального давления, что приводит к отмене стимула, вызвавшего активацию ренин-ангиотензиновой системы и восстановлению объема жидкости.

Также к повышению секреции альдостерона могут привести некоторые варианты гормонозаместительной терапии. Например, это может быть сильное повышение концентрации небезызвестных эстрадиола, прогестерона, пролактина и гормона роста.

Аминокислоты в шипуче-растворимых таблетках

ТЕХНОЛОГИЯ БУДУЩЕГО

L-Arginine& L-Ornithine



Быстрая растворимость
Моментальное усвоение
Поразительный эффект

Настоящее немецкое качество

БАД. Не является лекарством. Регистрационное удостоверение № RU.77.99.11.003.E.003658.04.14
Эксклюзтвный дистрибьютор ООО «25-й час»

www.25energy.com

Разумный минимализм и защита тестостерона

АВТОР ДМИТРИЙ ЯКОВИНА

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО
ДЕНИС ЖИДКОВ



PRO-STATUS СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

В третьем номере нашего журнала мы рассмотрели тему применения биологически активного продукта – пчелиного маточного молочка, как средства защищающего сторонников разумного минимализма от возможных проблем с угнетением эндогенной секреции тестостерона.
Маловероятно, что обыкновенные БАДы могут помочь матерому «химику», но тем, кто использует мини дозы, вполне стоит ждать определенной пользы. И вот, в продолжении темы, хотелось бы пробежаться по нескольким разным продуктам, показавшим свою эффективность в научных исследованиях. Сказать, что уже существует отработанная схема их приема, будет не правильно, потому следует отнестись к нижеуказанной информации как к некоему ориентиру в мире БАДов, а не руководству к действию.

В любом случае помним: предупрежден, значит, вооружен.
Кроме того материал будет полезен любым спортсменам, сталкивающимся с понижением уровня эндогенного тестостерона, а не только тем, кто практикует прием «химии».

Ягоды годжи

Стрессовые ситуации вызывают повышение в крови гормона кортизола. Если превышение кортизола становится чрезмерным, то это приводит к понижению уровня тестостерона и, соответственно, либидо. Ученые из Университета Гонконга провели эксперимент, создав собственный экстракт из ягод годжи (дереза обыкновенная, она же волчья ягода). Используя кипяток, был сделан отвар, из которого затем выделили полисахариды, которые в свою очередь разделили на фракции. В исследовании использовалась третья фракция полисахаридов, поэтому препарат назвали LBP3 (дереза берберов полисахарид-3).

Крысам назначили экстракт дерезы в дозировке 1 мг на килограмм веса.
В человеческом эквиваленте это примерно равняется 15 мг экстракта, или одной горсти ягод. Самцы крыс принимали экстракт в течение трех недель, затем их высаживали к самкам, готовым к спариванию. Группа крыс, принимавшая экстракт дерезы, показала двукратное увеличение количества спариваний по сравнению с контрольной группой. В следующем эксперименте обе группы получали инъекции кортизона.

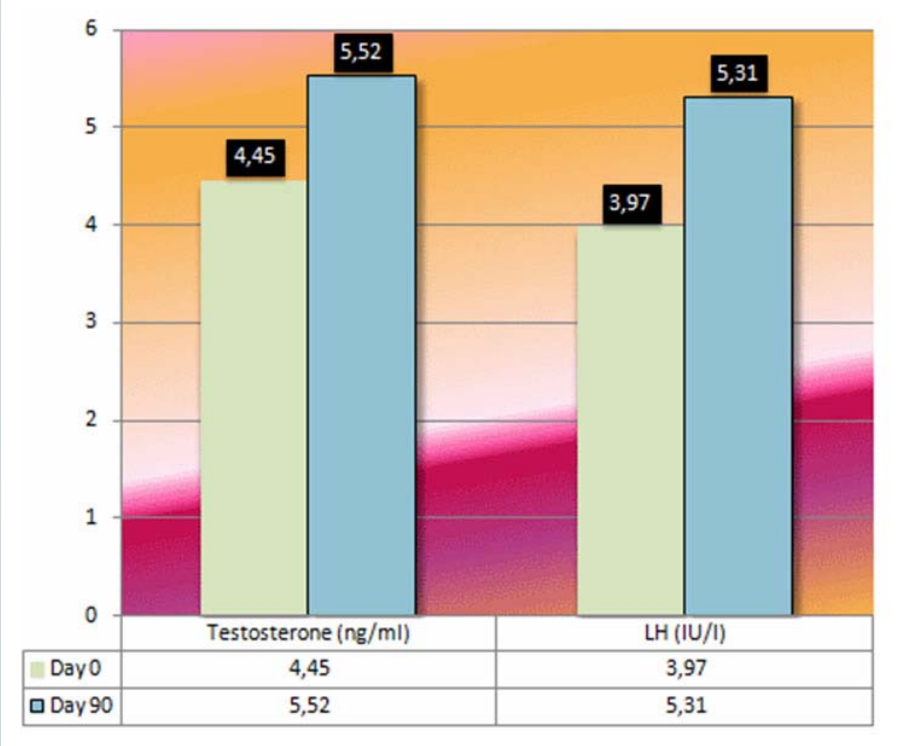
Контрольная группа показала значительное снижение количества эякуляций, в то время как группа крыс, принимавшая экстракт дерезы, продолжала спариваться в прежнем режиме. Анализ крови показал снижение уровня тестостерона на 30 % в контрольной группе после инъекций кортизона, уровень тестостерона в группе, принимавшей экстракт дерезы, остался без изменений. Ученые предполагают, что экстракт дерезы блокирует отрицательное воздействие кортизола на головной мозг. Это было подтверждено лабораторными исследованиями на стволовых клетках, которые выросли в клетки головного мозга.

«Исследование доказывает повышение половой активности после приема экстракта дерезы у нормальных животных, а также у животных с пониженной половой активностью. Ягоды дерезы могут быть использованы для лечения нарушений половой функции, а также в качестве афродизиака».

Источник: PLoS One. 2012;7(4):e33374



Ашвагандха



Исследование врачей из клиники Махалакшми в Мумбаи показало, что ежедневное употребление препарата «Ашвагандха» мужчинами, которые страдают бесплодием, повышает уровень тестостерона на 17 % и увеличивает концентрацию сперматозоидов на 167 %.

Пациенты принимали по три капсулы в день в течение нескольких месяцев. Читатели журнала «Этнофармакология» уже знают о свойствах этого препарата, так как ранее были опубликованы исследования, показавшие повышение уровня тестостерона у мужчин на 40 % после приема 5 г «Ашвагандхи». Исследования на животных доказали наличие анаболического эффекта у этой добавки. Активным компонентом «Ашвагандхи» являются витанолиды, содержание которых в экстракте доходит до 5 %.

В исследовании принимали участие 25 мужчин, которые употребляли по три капсулы «Ашвагандхи» ежедневно в течение 90 дней. Каждая капсула содержала 225 мг экстракта ашвагандхи. В экспериментальной группе наблюдалось увеличение сперматозоидов на 167 %.



Количество спермы увеличилось на 50 %, подвижность спермы увеличилась на 60 %. Уровень тестостерона повысился на 17 %, уровень лютеинизирующего гормона – на 34 %.

По словам Картикея Валдва:

««Ашвагандха» усиливает способность организма к саморегуляции основных систем. Нормализация жизнедеятельности проходит безопасным и естественным путем, так как воздействие ашвагандхи похоже на естественные процессы организма. Однако данный препарат не будет вызывать значительного повышения уровня тестостерона у лиц мужского или женского пола с уже высоким уровнем тестостерона, так как подобное увеличение гормонального фона будет противоестественным. У нас есть предварительные данные другого исследования, которые показывают, что «Ашвагандха» вызывает статистически несущественное повышение уровня тестостерона у женщин».

Источник: Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:571420

Тонгкат Али

Журнал Международного общества спортивного питания опубликовал результаты исследования, которые говорят о том, что Тонгкат Али повышает уровень тестостерона. В исследовании принимали участие 32 мужчины и 31 женщина, которые были обеспокоены стрессами. Исследователи изучали влияние Тонгката Али на их гормональный фон посредством анализа слюны, а не крови. Половине испытуемых давали по 200 мг экстракта на протяжении четырех недель, другая половина принимала плацебо. Исследование спонсировалось компанией «Биотропикс Малайзия», она же предоставила экстракт фисты (водный раствор высушенных корней Тонгката Али) для эксперимента.

По окончании эксперимента было зафиксировано увеличение концентрации тестостерона в слюне на 37 % и снижение уровня кортизола на 16 %. Участники эксперимента также заполняли анкеты с описанием собственного настроения.

Принимавшие Тонгкат Али отметили уменьшение таких параметров, как напряжение, злость и неопределенность после четырех недель приема. Кажется, что это положительная характеристика, однако в то же время многие принимавшие препарат отметили увеличение агрессивности и раздражительности. Такие же побочные эффекты заметил и эксперт в области спортивного питания Рей Сахелян. Он описывает свое участие в этом эксперименте на своем веб-сайте: *raysahelian.com/tongkat_ali.html.*

«Ощущения были разнообразные, – пишет Сахелян в своем отчете. – Я отметил, что прием Тонгката Али вызывает увеличение агрессивности и возбужденности и не приводит к уменьшению стрессового состояния. Также долговременный прием Тонгката Али может являться причиной бессонницы. Я не рекомендую принимать Тонгкат Али более двух дней подряд и обязательно нужно делать перерывы не менее одного дня между приемами». *Источник: J Int Soc Sports Nutr. 2013 May 26; 10(1):28.*

Ральф Хенкель из Университета Western Cape (ЮАР) и Рузянь Ванг из китайского Центра по предотвращению заболеваемости пришли к выводу, что Тонгкат Али повышает уровень тестостерона у людей старше 55 лет, которые занимаются спортом. В исследовании принимали участие 25 пожилых велосипедистов, которые отметили увеличение силы и уровня тестостерона. Тонгкат Али производится из корня кустарника эврикома длиннолистная и содержит в себе эврикоманон и 13-альфа-эврикоманон. Эти элементы могут вызывать антиэстрогенный эффект. В Азии Тонгкат Али давно является популярным средством для лечения последствий старения организма. Было спонсировано несколько исследований, которые показали незначительное увеличение уровня тестостерона у мужчин старше 50 лет. Однако более ранние исследования проводились среди людей разной физической подготовки.

Также долговременный прием Тонгката Али может являться причиной бессонницы.





Данный же эксперимент проводился среди членов велосипедного клуба в городе Шенянг, Китай. 13 мужчин и 12 женщин в возрасте от 57 до 72 лет участвовали в эксперименте. Они принимали по 200 мг экстракта Тонгката Али ежедневно на протяжении пяти недель. Анализы крови испытуемых не показали никаких изменений в уровне дегидроэпиандростерона, кортизола, ИФР-1 или глобулина, связывающего половые гормоны (ГСПГ). Однако изменения произошли в уровне тестостерона: увеличилось количество общего и свободного тестостерона и у мужчин, и у женщин. Также были проведены замеры в увеличении силы хвата: показатели выросли у обоих полов. Все испытуемые выразили желание продолжить прием препарата, так как отметили улучшение общего самочувствия, выносливости и желания тренироваться.

Исследование показало, что растворимый в воде травяной экстракт Тонгката Али не имел побочных эффектов и является приемлемым препаратом для улучшения самочувствия у пожилых людей, занимающихся физкультурой. Препарат имеет положительное влияние на увеличение силы, улучшение самочувствия и повышение работоспособности.
Источник: Phytother Res. 2013 June 11. doi: 10.1002/ptr.5017.
Исследователи в Университете Сайнс Малайзия выяснили, каким образом эврикома длиннолистная повышает уровень тестостерона. Экстракт содержит в себе эврикоманон и 13-альфа-эпокси-эвкрикоманон – именно они увеличивают производство лютеинизирующего и фолликулостимулирующего гормонов. Исследователи использовали метанол для производства экстракта эвкрикомы и далее очистили его, разделив на четыре фракции. Одна из фракций вызывала более заметное увеличение веса яичек у лабораторных животных, а также количество клеток Лейдига в них, соответственно, повысился и сперматогенез. Это была фракция, содержавшая 32 % квазиноидов – эврикоманона и 13-альфа-эпокси-эврикоманона.

Прием 25 мг экстракта на килограмм веса в сутки в течение 52 дней вызвал значительный рост уровня тестостерона в крови у крыс. Одновременно наблюдалось снижение эстрадиола и увеличение лютеинизирующего и фолликулостимулирующего гормонов. Раздельный прием квазиноидов эврикомы длиннолистной также вызывал увеличение уровня тестостерона. В этом же университете в 2011 году проводилось исследование, результаты которого доказали, что эврикоманон имеет антиэстрогенный эффект, сравнимый с тамоксифеном. Интересно, что исследование проводилось Министерством науки, технологии и инновации Малайзии, а не производителем добавок.

Источник: J Ethnopharmacol. 2013 Feb 13;145(3):706-14.

Имбирь

Было проведено множество экспериментов с животными, которые показали, что имбирь увеличивает уровень тестостерона. Однако существует исследование и на людях, которое было проведено в Иракском университете Тикрит. Работа была опубликована в Тикритском медицинском журнале. Исследователи проводили эксперимент с участием 75 женатых мужчин в возрасте от 19 до 40 лет, у которых наблюдались проблемы с зачатием. В клинике Тикрита мужчинам был предложен курс имбирной терапии. К сожалению, в исследовании не указывается ни количество имбиря, ни форма, в которой его употребляли, ни даже продолжительность курса. Однако в статье упоминается, что лечение продолжалось три месяца. Исследователи также работали с контрольной группой 25 здоровых мужчин, однако данные по ним не опубликованы. В таблицах с результатами представлены данные лишь о 75 бесплодных мужчинах. В эксперименте также не принимали участие мужчины, принимавшие плацебо. Анализу подвергалась кровь и сперма испытуемых, которые они сдали до и после окончания эксперимента. В итоге имбирь увеличил уровень тестостерона на 17,7 %. Возможно, это объясняется воздействием имбиря на лютеинизирующий гормон, концентрация которого выросла на 43,2 %. Фолликулостимулирующий гормон стал выше на 17,6 %, кроме того, повысился объем эякулята на 36,1 % и концентрация сперматозоидов в нем на 16,2 %. Исследование не сообщает, смогли ли мужчины зачать ребенка после этого. Концентрация токсина малондиальдегида понизилась, а концентрация защитного глютатиона увеличилась. Малондиальдегид является маркером свободных радикалов. Это подтверждает теорию о том, что имбирь активирует эндогенные антиоксиданты, подавляя болезнетворные молекулы в тестикулах. В заключении сказано, что имбирь рекомендуется иракцам в качестве пищевой добавки.

Источник: Tikrit Medical Journal 2012; 18(2):322-329.

FITMAG.RU

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ АНДРЕЯ ПОПОВА

*Большинство владельцев крупных магазинов спортивного питания никак не связаны со спортом и не употребляют то, что продают!

Попов Андрей*, 42 года – владелец магазина FITMAG.RU, тренируется более 25 лет, употребляет спортивное питание более 20 лет. Чемпион России по Бодибилдингу (2011 год), Чемпион Москвы (2013 год), Чемпион Юга России (2008 год), Чемпион Уральского Федерального Округа (2009 год), Абсолютный Победитель Кубка Яшанькина (2011 год), Финалист Чемпионата Европы (2014 год). Мастер Спорта России по Бодибилдингу (2010 год). Призёр Москвы по Пауэрлифтингу (1994 год). Победитель Открытого Кубка Москвы по Силовому Экстриму Профессиональной Лиги Силового Экстрима (2006 год).



Жиросжигание для «натурала»

АВТОРЫ
АГРИКО САДЖАЯ, ВИЦЕ-ЧЕМПИОН МОСКВЫ ПО БОДИБИЛДИНГУ

ДЕНИС ЖИДКОВ

PRO-STATUS СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

Спешите медленно – именно так говорили древние римляне. Похожий принцип оправдан и в системе «натурального» жиросжигания, без помощи экзогенных гормонов, в том числе ААС.
Основой тренировок на жиросжигание без серьезного ущерба для потери мышечной массы является интенсивный метод увеличения нагрузок без большой объемной работы. Упражнения выполняются нон-стопом или в сериях суперсетов, дроп-сетов, принципов сбрасывания рабочего веса – «стриптиз», при этом общий объем (продолжительность тренировки) составляет не более часа. За это время атлет способен выполнить множество серий для прокачки мышечных групп под разными углами, в различных углах и векторах движений. Стоит упомянуть о преимуществах данной системы в биохимическом плане, так как концентрация выбрасываемых глюкокортикоидных гормонов из надпочечников остается очень высокой. Однако тот же кортизол имеет палку о двух концах. С одной стороны, он способен усиливать высвобождение запасов жира во время физической нагрузки. С другой стороны, его повышенная концентрация в крови неизбежно ведет к потере мышечной массы, но в нашей системе интенсивного тренинга потери мышечных белков не происходит, причиной всему низкий объем тренировочной программы, вы выполняете только самое важное для запуска процесса жиросжигания.

Забудьте про все дополнительные, «модные» упражнения, которые забирают у вас кучу сил и отнимают много времени. В Сети можно найти множество вариантов диет для жиросжигания. Одни рассчитаны для «химических» атлетов, то есть людей, употребляющих ААС.

Лагерь «натуральных» бодибилдеров ратует за fair play – честную игру и минимальное вмешательство в собственную гормональную систему.
В рамках сегодняшней статьи мы попытаемся рассказать о пути, на который может встать «натуральный» спортсмен.

«Сушка» является понятием выступающих спортсменов. Она связана с жесткой диетой и приемом диуретиков.

Собственно, отсюда и название – «сушка». Поскольку «натуральный» атлет старается нанести минимальный вред здоровью, мы не будем даже использовать этот термин в данном материале, а поговорим о жиросжигании. Что необходимо помнить человеку, который садится на низкоуглеводную диету? Безусловно, о неминуемом катаболизме – распаде мышечной ткани. Условием для возникновения катаболизма является энергетический дефицит, который одновременно служит неотъемлемым фактором для жиросжигания. В организме происходит постоянный процесс естественного старения и обновления. Ненужные организму миофибриллы и органеллы уничтожаются лизосомами. В условиях дефицита питательных веществ все это приводит к более быстрому уменьшению объема мышечной клетки. Бороться с этим нужно грамотно составленным планом питания и приемом биологически активных добавок, а также, конечно же, правильным тренировочным процессом. Известно, что для сохранения мышечной массы необходимо употреблять не менее 2 граммов белка на килограмм веса. Количество углеводов определяется индивидуально, экспериментальным путем, в зависимости от скорости метаболизма, конституции тела и объема мышечной ткани.

Стоит помнить о том, что человек, не употребляющий ААС, не имеет возможности накапливать достаточное количество межклеточной жидкости в мышцах. Соответственно, объемы мускулатуры относительно «химических» атлетов остаются небольшими. Компенсировать этот дисбаланс можно за счет повышения количества собственного тестостерона, креатина и гликогена. Уровень тестостерона можно повысить за счет биологически активных добавок, например, таких как трибулус в дозировке 1,5 г в сутки, маточное молочко в дозировке 1 г в сутки.

Если соревнующиеся бодибилдеры зачастую вообще не меняют своей программы во время «сушки», то тренировочный процесс «натурала» основан на многоповторности упражнений. При таких объемных тренировках крайне важно обеспечивать пополнение мышц гликогеном. Современные спортивные добавки позволяют не только обеспечить быстрое поступление гликогена, но и сохранять подпитку в течение нескольких часов. Речь идет о сложных углеводах с высоким гликемическим индексом (до 140), которые позволяют избежать скачков инсулина. Такие углеводы с высоким удельным весом молекулы содержатся в популярных добавках Vitargo и Waxy Maze. Обе добавки основаны на амилопектине, который является одним из самых медленных углеводов, но обладает способностью к быстрому прохождению сквозь пищеварительную систему. Углеводы рекомендуется принимать до тренировки.

Тренировочный процесс может быть в виде четырехдневного сплита. Предлагаем следующий пример тренировочной схемы:

День 1. Ноги
Ходьба на степпере – 15 минут в медленном темпе. Обратите внимание на положение бедер и поясницы – они должны неизменно отводить ягодичные мышцы назад. В каждом движении попытайтесь прожать ягодичные мышцы. Ходьба продолжается до первого пота.
«Приседания Джефферсона» – 20 повторений в медленном темпе. Не забывайте о прогибе в пояснице и напряжении не только мышц передней поверхности, но и ягодичных. 3 подхода.
Ходьба на степпере. 5 минут в динамичном темпе. Пульс не ниже 160 ударов в минуту.
Разгибания ног сидя. Минимальный вес. 100 повторений в одном подходе.
Ходьба на степпере. 5 минут в динамичном темпе.
Сгибания ног в тренажере. 100 повторений в одном подходе.
Эллипсоид. 10 минут. Пульс не выше 150 ударов в минуту.
Подъем на икроножные стоя. 100 повторений в одном подходе.
Продолжительность тренировки составляет не более 60 минут.

День 2. Грудь
Разведение гантелей, лежа на горизонтальной скамье. 1 подход на 50 повторений.
Отдых 45 секунд.
Отжимания от пола с узкой постановкой рук. 10 повторений в медленном темпе, 1 подход.
Отдых 1 минута.
Подтягивания на «Гравитроне» широким хватом. 10 повторений в суперсете с «Пулловером» на горизонтальной скамье на 15 повторений. 1 подход.
Отдых 2 минуты.





Жим штанги лежа вниз головой. 10 повторений в суперсете со сведением рук в «Кроссовере». 20 повторений, 1 подход.
Тренировка не дольше 45 минут.

День 3. Спина
Подтягивания широким хватом с постепенной прогрессией в количестве повторений суперсетом с тягой штанги в наклоне на 15 повторений. 1 подход.
Тяга горизонтального блока обратным хватом. 12 повторений, 4 подхода.
Суперсет – тяга верхнего блока обратным хватом – 10 повторений. Тяга Т-грифа – 15 повторений. 1 подход.
Гиперэкстензия с отягощением 10 кг на 100 повторений в любом количестве подходов.
Продолжительность тренировки – примерно 60 минут.

День 4. Плечи – руки
Жим штанги из-за головы: 50 повторений за 1 подход.
Махи с гантелями, сидя, на заднюю дельту: 20 повторений в 3 подходах.
Жим штанги из-за головы: 50 повторений за 1 подход.
Махи с гантелями, стоя, на среднюю дельту: 20 повторений в 3 подходах.
Суперсет. Подъем гантели на бицепс, сидя на наклонной скамье – 15 повторений до жжения. Отведения руки с гантелью в наклоне на трицепс – 20 повторений, 3 подхода.
Суперсет. Разгибания рук на блоке с канатом на трицепс. 20 повторений. Сгибания рук на верхнем блоке на бицепс за голову. 15 повторений, 3 подхода.
Продолжительность периода жиросжигания у «натуралов» не должна превышать 8 недель. Данная программа не предусматривает длительного пребывания в тренажерном зале, что особенно актуально для тех людей, которые ценят свое время.
Предлагаемая в данной статье тренировочная схема позволит не только избавиться от жировых запасов при условии создания дефицита энергии за счет питания, но и сохранит ваши силовые показатели.

Попробуйте реализовать данную схему на своем опыте, и вы убедитесь в ее эффективности.

Комментарий Дениса Жидкова:

«Мой опыт жиросжигания в «натураху» можно назвать успешным, так как я добился появления кубиков в области пресса. Я применял метод тренировок, отличный от описанного в этой статье, в нем было больше кардио.

В течение месяца я ежедневно бегал. Один день пробегал 8 километров, в другой день – 4 километра, а затем устраивал круговую тренировку на открытой уличной площадке. В тренажерный зал я в течение месяца вообще не ходил. В результате 4 недели спустя я получил долгожданные кубики на животе. Говорить о каком-то рельефе в других мышечных группах считаю неуместным. Однако, вернувшись в зал, я обнаружил, что мой рабочий вес в приседаниях упал на 30 килограммов, в жиме лежа – на 20 килограммов, а становая стала похожа на прежний жим лежа. На восстановление рабочих весов у меня ушло 2 месяца.



ВЫХОДИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ СУШКИ ВМЕСТЕ С iBURN!

MAXLER
SPORTS NUTRITION



iBurn – самый сильный и наиболее эффективный продукт для сжигания жира, который был создан для мужчин и женщин. Являясь комплексным препаратом, продукт нацелен на помощь спортсменам и людям, следящим за своей физической формой, в избавлении от лишнего веса и жировых отложений.
Эффективность **iBurn** достигается за счет всестороннего воздействия на организм, ускорения обмена веществ и процессов сжигания жира. **iBurn** подходит для тех, кто требует быстрых и устойчивых результатов!

Весь спектр продуктов торговой марки Maxler® и подробная информация на www.maxler.net
Перед употреблением проконсультируйтесь со своим спортивным врачом.
Товар сертифицирован. Приглашаем к сотрудничеству.

ИДЕАЛЕН ДЛЯ 8-НЕДЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И МОЖЕТ БЫТЬ ЭФФЕКТИВНО ИНТЕГРИРОВАН В ЛЮБУЮ ДИЕТУ И КАРДИО-РЕЖИМ

Официальные Представительства ТМ «Maxler®»: В Российской Федерации: ООО «Грин-спорт», www.green-sport.ru В Беларуси: ООО «Профспорт», www.sport-pitanie.by

АВТОР
ВЛАД ЛЮЛЬКИН (НГМУ)

КАРДИОПРОТЕКТОРЫ

– Хорошие силовые, какие кардиопротекторы используешь во время подготовки?
– Не понял. Может, гепатопротекторы?
– Нет, кардиопротекторы!



PRO-STATUS СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

Что было удивительно для меня, так это то, что случай оказался не единичным. Многие атлеты не то чтобы пренебрегают данной фармакологической группой, они просто не знают о ней или ограничиваются заезженным милдронатом (эффективность которого под большим сомнением). Собственно, это и есть цель данной статьи – расскажем, что это, что лучшее есть на нашем рынке, сколько и когда принимать.

Метаболические процессы в клетках кардиомиоцитов протекают несколько иначе, чем в клетках скелетной и гладкомышечной мускулатуры, соответственно, и «фарма» другая. Кардиопротекторами основательно занялись в 80-х годах прошлого столетия, и в нашей стране (можете начать гордиться) результаты были самыми лучшими. Кто лучший на фармакологическом рынке, определяет мировая доказательная база фармпрепаратов, данный ресурс был создан для отслеживания качества лекарственных средств, и под качеством я подразумеваю заявляемый результат. На данный момент лучшим в классе кардиопротекторов стоит тиотриазолин, его открыл наш русский ученый И. А. Мазура в 1986 году, и, что примечательно, что данное ЛС не исчерпывается кардиопротективным действием, оно также обладает гепато- и нейропротективным действием (более выражены свойства в убывающем порядке).

Препараты данного фармакологического класса лучше всего употреблять в период интенсивной подготовки раз в год при отсутствии жалоб со стороны сердечно-сосудистой системы. Если при интенсивной подготовке вы ощущаете дискомфорт в области сердца, то целесообразно принимать описываемые ниже препараты при всех подготовительных периодах. И именно дискомфорт, а не боли, да еще и с иррадиацией в левую руку и лопатку, а то может так оказаться, что вам уже другие препараты нужны, в таком случае бегом к кардиологу. Обязательными юзерами данных лекарственных средств должны быть атлеты, занимающиеся силовым экстримом и пауэрлифтингом, ибо именно их миокарду достается больше всего.

Итак, перейдем непосредственно к инструкциям, основа комбинаций будет на тиотриазолине.
При отсутствии жалоб со стороны сердца или незначительном превышении показателей щелочной фосфатазы + АСТ/АЛТ применяется таблетированная форма тиотриазолина 100–200 мг 4 раза в сутки, независимо от приема пищи.
При наличии жалоб на дискомфорт в области сердца и значительном превышении показателей АСТ/АЛТ + щелочной фосфатазы или при употреблении высоких доз оральных ААС – тиотриазолин 200 мг 4 раза в сутки + карсил 2 таблетки 3 раза в сутки. На период «сушки», дабы не «слить» нажитое непосильным трудом от сдающей позиции иммунной системы и не уйти в крайнюю степень уныния, подключаем ноотропы. Тиотриазолин как протектор и иммуностимулятор в дозе 150–200 мг 3–4 раза в сутки + винпотропил 2 кап. 3 раза в день.

Для любителей инъекций есть тиотриазолин инъекционный, также данный препарат можно заменить на не менее эффективный предуктал, в основе его – триметазидин. Еще раз обращаю внимание на то, что рассматриваемая фармакологическая группа идет в комплексе терапии заболеваний сердечно-сосудистой системы и не является основой, поэтому при наличии данных заболеваний необходима консультация квалифицированного кардиолога.

Тренируйтесь с умом, берегите здоровье! Удачи, господа!



Мини-дозы.
Личный опыт

АВТОР СЕРГЕЙ МАТУСЕВИЧ

Начнем с того, что эта статья будет более интересной представителям классического бодибилдинга, «пляжникам» и тем, кто выступает в категориях 70–90 кг. Что-то рекомендовать тяжам и супертяжам я не решусь по той причине, что сам выступаю в «классике» и мой собственный вес в межсезонье не превышал 110 кг (думаю, нормально для «классика»).

Разговор пойдет о применении анаболических стероидов (далее – АС) в бодибилдинге. Первым препаратом из АС, с которым я познакомился, был «Нероболил» (нандролона фенилпропионат) венгерского производства. На первом курсе за два месяца я набрал 11 кг с 15 ампулами данного препарата (дозировки 25 мг/мл). Обхват грудной клетки у меня увеличился с 93 до 110 см. Причем потом за год откат был всего 1 кг. На всех курсах с тех пор я использую «фенил» как базовый препарат. Стандартная комбинация в межсезонье – «фенил» + «турик» + «винс». Дозировки фенилпропионата – 200–300 мг/нед., «турика» – 20–30 мг/день. Курс – 10–12 недель. При этом «турик» идет первые 6 недель, после него переход на «винс» на 4–6 недель. Если стоит цель накинуть больше массы и силы, то можно на первые 6 недель к «фенилу» и «турику» добавить сустанон или тестостерона энантат в дозировке 250 мг раз в 5 дней. Хотя лично мне эта добавка особо ничего не дает. Например, увеличивается прибавка в массе тела на 2–3 кг, но скорее за счет воды, и в жиме лежа добавляю 2 повтора с рабочим весом (без тестостерона я жму 180 на 7, с тестостероном – 180 на 9).

При подготовке к соревнованиям (курс составляет 12 недель) с 8-й недели ввожу тренболон ацетат в дозировке 75 мг через день.

Силовые показатели автора:

Жим лежа 200 на 4,
жим гантелей сидя 50 на 22,
жим ногами 525 на 19
(приседания не делает из-за травмы спины)

Антропометрия: Рост-178, вес-110, грудь-136, бицепс-48, талия-87, бедро-72,5





Дозировку «фенила» снижаю постепенно и убираю его за 2 недели до соревнований. С 9-й недели использую кленбутерол в дозировке 40–120 мг/день. По такой схеме мой вес за неделю до соревнований обычно составляет 90–91 кг (при допуске 84) при 11–12 % жира. В сказки про 5 % я не верю. Дальнейшее влезание в категорию уже происходит за счет обезвоживания (слабительное тоже помогает). Диуретики не использую, так как после их применения стоишь на сцене «плоским» и «нераскачанным», даже после углеводной загрузки. На чемпионате Европы за 6 часов до взвешивания я «слил» с себя 4,4 кг.

В социальных сетях часто обращаются с просьбой посоветовать, что лучше применять в подготовке – тренболон или мастерон, стоит ли поднять дозировку сустанона с 500 мг/нед. до 750–1000 мг/нед., при этом большинство из тех, кто спрашивает, выступают в «пляжниках».

С европейским допуском в эту номинацию «рост – 100+2-3 кг», мое личное мнение, можно подготовиться на примоболане, анаваре и винстроле, а не заряжаться дозами АС, превышающими 1 г/нед. Без всяких тренболонов и мастеронов. Отдельно хотелось бы отметить использование в нашем спорте инсулина, гормона роста и гормонов щитовидной железы.
Лично я никогда ничем этим не пользовался, хотя многие в это не верят. Даже не знаю, смеяться или плакать, когда видишь, как в раздевалке 80–85-килограммовый «бодибилдер» ставит себе укол инсулина. Да и в использовании гормона роста особо не вижу смысла, если вы не можете себе позволить дозу 10–20 ед/день. Но при этом не забывайте, что вместе с вашими мышцами от него начнут расти и внутренние органы.

За использование гормонов щитовидной железы можно поплатиться тем, что придется принимать его всю оставшуюся жизнь!

Так что очень хорошо подумайте перед приобретением и использованием этих трех вышеуказанных препаратов.
Если у вас нет соревновательных амбиций и выступать вы не собираетесь, ограничьтесь 2 курсами в год по 10–12 недель. Курсы должны быть более анаболичными, а не андрогенными. Да и вообще, трижды подумайте, прежде чем подсаживаться на «фарму». Набранные на ней килограммы все равно рано или поздно уйдут.

Бодибилдинг – красивый и зрелищный вид спорта, но соревновательный бодибилдинг – это АД! И прежде чем лезть в этот АД, взвесьте все за и против.

prosupps

RESULTS . . . PERIOD!

МОЩЬ И КАЧЕСТВО БЕЗ КОМПРОМИССОВ!

АДАМ АБАКАРОВ, ВИЦЕ-ЧЕМПИОН РОССИИ ПО БОДИБИЛДИНГУ



ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФЕЦИРОВАНА

VIKONIKA.RU

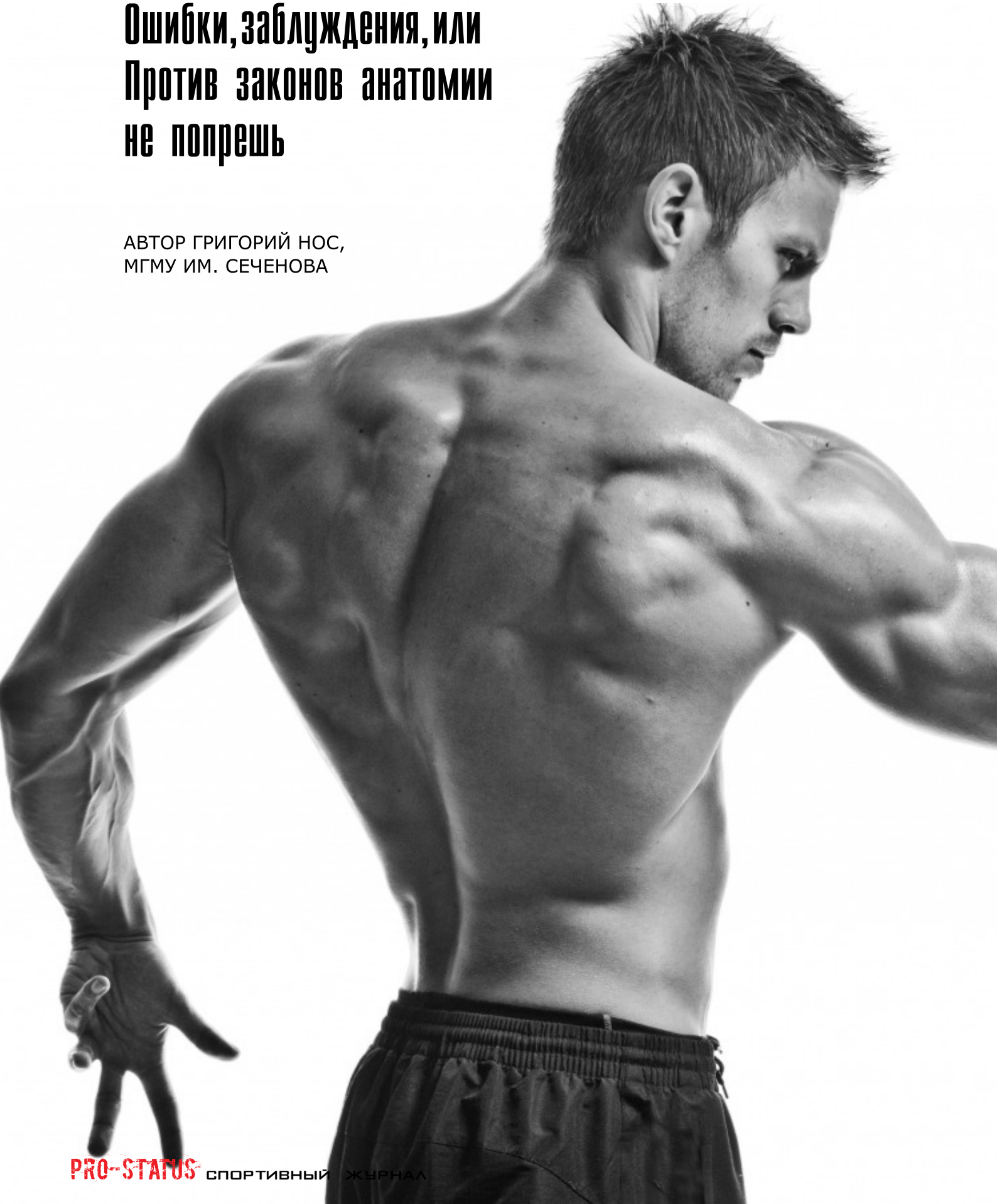
PROSUPPSRUSSIA

PROSUPPS

Тренинг спины от А до Я.

Ошибки, заблуждения, или Против законов анатомии не попрешь

АВТОР ГРИГОРИЙ НОС,
МГМУ ИМ. СЕЧЕНОВА



Сейчас в Сети мы можем найти множество видеороликов и статей о тренинге различных мышечных групп, многие из них несут достоверную информацию, некоторые нет, но наибольшее количество анатомически неверных утверждений было мной замечено именно в роликах и статьях о тренинге спины. Сложилось немало ошибочных понятий о работе каких-либо отдельных мышц спины, часто вижу вообще бредовое описание некоторых упражнений, где говорится, какие именно мышцы либо даже части мышц работают в данном движении. Словом «широчайшая» называют мышцы, которые широчайшими мышцами спины не являются, и так далее. В рамках этой статьи я хочу рассказать об анатомии мышц спины и разобрать биомеханику самых популярных упражнений.

К мышцам спины относятся мышечные группы, занимающие заднюю часть туловища, от крестца до основания черепа, начало которых связано с позвоночником. Все мышцы спины парные, располагаются в два слоя – глубокий и поверхностный. Оценить развитие мышц спины у атлета можно именно по развитию поверхностного слоя, именно к мышцам поверхностного слоя относятся широчайшие, круглые, трапециевидная и т. д. Поверхностные мышцы спины начинаются на позвоночнике и прикрепляются к костям плечевого пояса и плечевой кости.

Трапециевидная мышца – широкая, треугольной формы, занимает верхнюю часть спины и заднюю часть шеи. Начинается от затылочной кости и от 7-го шейного и всех грудных позвонков, прикрепляется к ключице и лопатке. Зная начало и крепления мышц, мы можем лучше понимать их функцию. Нижняя часть трапециевидной прикрывает верхнюю часть широчайшей. Основные функции трапециевидной, которые интересуют нас в рамках тренинга с отягощениями, – это приближение лопаток к позвоночнику или сведение лопаток. В этом движении больше участвует нижняя часть, так называемая середина спины, верхние пучки поднимают лопатку. Основные упражнения, в которых будет участвовать трапециевидная своими нижними пучками, – это все виды горизонтальных тяг, тяги штанги/гантели к поясу в наклоне.

Широчайшие мышцы спины треугольной формы, занимают нижнюю половину спины на соответствующей стороне. Начинается на нижних шести грудных и всех поясничных позвонках, подвздошной кости и крестце, прикрепляется к плечевой кости. Функции – поворачивает плечо* кнутри (пронация), приведение руки к туловищу, опускание поднятой руки (разгибание плеча). Основные упражнения для проработки – это все виды вертикальных тяг, в горизонтальных также принимает участие.

На удивление, наверное, многим, но мышцы, формирующие ширину спины, не заканчиваются одной широчайшей, также к ним относятся:

Большая круглая мышца.

По канонам анатомии мышцей спины не является, так как ее начало не связано с позвоночником, а относится к мышцам плечевого пояса, но находится на задней поверхности туловища. Начинается на лопатке и прикрепляется к плечевой кости, практически туда же, куда и широчайшая мышца спины. Поворачивает плечо кнутри и опускает поднятую руку (разгибание плеча). По функции данная мышца схожа с широчайшей, такие мышцы принято называть синергистами. Находится прямо над широчайшей мышцей спины, ближе к краю туловища (латеральнее). Формирует верх ширины спины. Участвует в тех видах вертикальных тяг, где плечевая кость будет двигаться перпендикулярно туловищу, например тяги верхнего блока узким хватом и в пулловерах.

Также, помимо развития перечисленных мышц, глубину спины формируют малая круглая и подостная мышцы. Они оттягивают капсулу плечевого сустава и вращают плечо кнаружи. Получают много косвенной нагрузки во время тренинга спины, два бугра, которые находятся над широчайшей мышцей спины ближе к позвоночнику, и есть **малая круглая и подостная мышцы.**

Хотелось бы вспомнить о функции заднего пучка дельтовидной мышцы. Помимо синергичных функций широчайшей и большой круглой мышцы, задний пучок дельтовидной разводит поднятые плечи в стороны. Все основные упражнения на заднюю дельту работают именно в этом направлении. Далее будет понятно, зачем я вспомнил об этом.

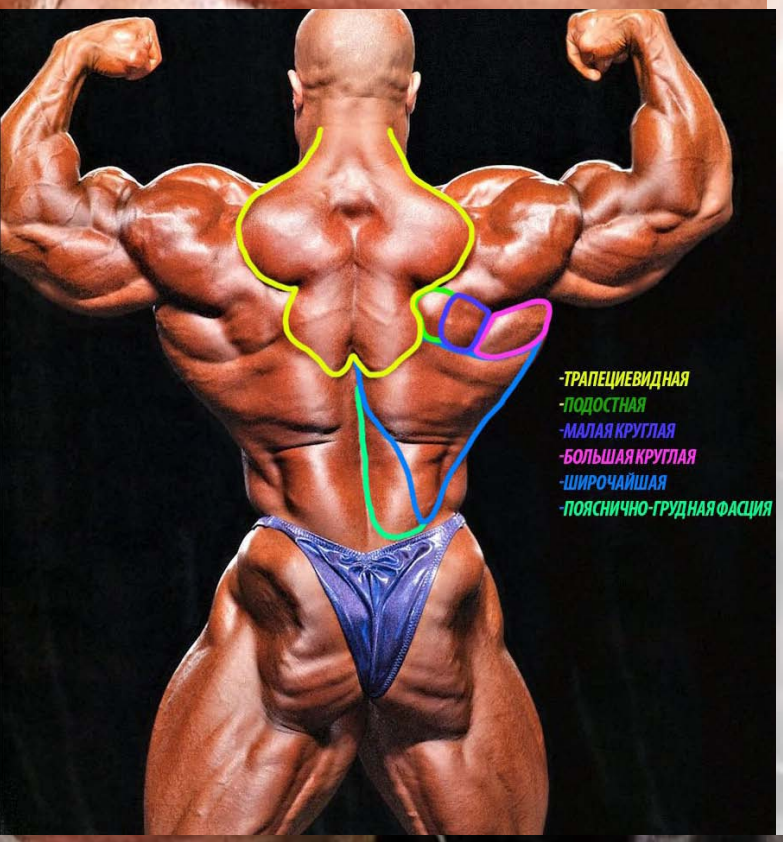
Поговорим о тренинге и конкретно о некоторых популярных упражнениях, как я вижу оптимальной технику выполнения, а также какие популярные варианты исполнения считаю ошибочными и почему.



Тяга верхнего блока к груди.
Упражнения для развития так называемой ширины спины, включается такая функция широчайшей, как приведение руки к туловищу.
Но в течение движения тяга верхнего блока будет имитировать эту функцию, только если поясница практически неподвижна, когда плечо движется параллельно туловищу, при сильном наклоне спины назад, изначальном либо при использовании читинга плечи будут идти более перпендикулярно, нагрузка будет смещаться на заднюю дельту (см. выше), интенсивность сокращения широчайших снизится.

Есть ли смысл в таком читинге?

Тяга штанги/гантели к поясу в наклоне + горизонтальные тяги в «Хаммере»/блоке.
Упражнения для развития глубины спины, включается такая функция нижних пучков трапеции (середины спины), как сведение лопаток, и функция широчайшей и большой круглой – разгибание плеча.



Работа широчайшей и большой круглой будет полноценна только в том случае, когда локти двигаются близко к туловищу и не расходятся сильно в стороны, в противном случае снова будет включаться задняя дельта. Зачастую можно заметить в залах, как выполняются эти упражнения не в полную амплитуду, нет должной растяжки в негативной фазе, вряд ли такой вариант принесет какую-либо пользу развитию мышц спины, которые укутаны одной из самых плотных фасций в теле, плотнее только широкая фасция бедра. Без должной растяжки фасция не даст полноценно расти мышцам спины.

Вертикальные тяги узким хватом. В любом варианте, параллельным хватом либо обратным, стоит включать их в свой арсенал, позволит добиться лучшего развития большой круглой мышцы, то есть верха ширины спины.

Хотелось бы рассказать об одном мифе. Одним из показателей хорошего качества подготовки атлета к соревнованиям является так называемая елочка на пояснице.
Те, кто интересуется бодибилдингом, понимают, о чем я говорю.
Часто слышу, что это результат качественной проработки мышцы, разгибающей позвоночник, «столбы» в простонародье. Отнюдь. Мышца, разгибающая позвоночник, является мышцей глубокого слоя, которые не видно под кожей, никакой атлет не способен продемонстрировать на сцене развитие глубоких мышц спины.
Все мышцы, находящиеся в поясничной области, прикрыты широкой пояснично-грудной фасцией, которая имеет, так сказать, ребристое строение.
При очень низком проценте жира и воды под кожей в этой области проявляется эта самая фасция в виде елочки, которую будет видно при хорошей «просушке», независимо от проработки мышц под ней.

Ну и, само собой, не стоит забывать, что строение и крепление широчайших мышц спины не позволяет нам акцентировать нагрузку на какой-то отдельной их части (низ, верх, внутренняя или внешняя часть), как это возможно с теми же самыми трапециевидными мышцами, где функция их верхней части отличается от функции нижней. Любое упражнение для широчайших прорабатывает их по всей длине, разница лишь в степени участия мышц-синергистов.

** В анатомии слово «плечо» означает область верхней конечности выше локтя, а не области дельтовидной мышцы.*



SPORTFOOD

АКЦИЯ
СКИДКА НА ВСЕ ТОВАРЫ 15%

КУПИ ПРОДУКЦИЮ
И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК
PLATINUM PRE

совместно с компанией
OPTIMUM NUTRITION

ФИРМЕННЫЙ ШЕЙКЕР
В ПОДАРОК ЗА ПОКУПКУ ОТ 5000 РУБ.

СКИДКА 20%

BSN FINISH FIRST.

SYNTRAX

MUTANT Leave Humanity Behind!

www.sportfood40.ru



Безопасный тренинг

АВТОР ЕВГЕНИЙ ПРЕСНЯКОВ,
ЕГУ ИМЕНИ БУНИНА,
ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Прежде чем говорить о травмоопасности упражнений, хочу вам объяснить, чем фитнес отличается от спорта. Фитнес направлен на достижение целей клиента самым безопасным для него и его здоровья путем, сохранение и увеличение здоровья – вот главная цель фитнеса, вне зависимости от его пожеланий как можно быстрее добиться результата. Спорт же – это всегда в первую очередь достижение максимального результата ЛЮБЫМ путем, пусть и не самым безопасным. Ну а теперь разберем упражнения по степени их травмоопасности.

С высокой вероятностью травмы

Эти упражнения советую исключить всем, даже тем, кто стремится на пьедестал, они скорее принесут вам травму, которая откинет вас далеко назад, чем реально дадут какой-то больший эффект по сравнению с другими упражнениями.

Жим штанги/гантелей на обратной скамье вниз головой

Считается: развивает нижние пучки грудных.
На практике: положение вниз головой вызывает обильный приток крови в голову, прибавим к этому эффект натуживания, который в таком положении реально опасен возможностью потери сознания и повышения внутричерепного давления со всеми вытекающими последствиями. На самом же деле такое положение не только травмоопасно, но и не дает реальных плюсов при прокачке низа грудных. Нижние пучки не менее прекрасно работают в горизонтальных жимах, «Кроссовере», отжиманиях на брусьях.

Жим штанги из-за головы

Считается: увеличение нагрузки на дельты, особенно средние пучки, снятие ее с верха грудных.
На практике: данное упражнение является одним из самых травмоопасных в арсенале спортсменов и рано или поздно приведет к травме плеча, может, не сегодня и не завтра, но обязательно приведет. Большинство энтузиастов бодибилдинга почему-то считают, что это упражнение плюс ко всему надо выполнять с большими весами на 6–8 повторений, чем еще больше увеличивают травмоопасность. Данное движение вообще является неестественным для человеческого организма, трудно представить древнего человека, поднимающего камень из-за головы, а не с груди, как это было бы естественней. Прижимание плечевой кости к лопатке в таком положении приводит к неестественно сильному трению и вызывает рано или поздно нарастание соединительной ткани, появляется воспаление и боль.

Тяга штанги к подбородку, или Отведение гантелей в стороны выше уровня горизонтали

Считается: при таком виде выполнения усиление акцента на дельты.
На практике: для того чтобы понять причину травмоопасности, нужно знать строение плечевого сустава, который состоит из лопатки, ключицы и плечевой кости. При пронированной плечевой кости ее отведение возможно только до горизонтали, а зачастую и еще ниже. Плечевая кость упирается в акромиальный конец ключицы, и дальше происходит движение не плечевой кости, а плечевого пояса, то есть поднятие ключицы вверх с помощью трапеции – мышцы, поднимающей лопатку, грудино-ключично-сосцевидной и верхними пучками ромбовидной мышцы. При постоянном отведении руки выше горизонтали в таком положении происходит защемление надостной мышцы, синовиальной сумки и вращательной манжеты, так как они проходят ровно под клювовидно-акромиальной дугой.

Постепенно мышца начинает воспаляться, происходит накопление микротравм и нарастание соединительной ткани. Со временем плечевой сустав воспаляется и начинает ныть, болеть или же происходит травма на самой тренировке. После чего повседневная жизнь становится затруднительной из-за постоянных болей при простых повседневных движениях или резких прострелах внутри сустава.

Динамические выпады

Считается: отличное упражнение для проработки общего массива ног.
На практике: постоянное использование данного упражнения в сочетании с упражнениями с высокой вероятностью травмы («Гакк-приседания») приведут опять же к накоплению микротравм и со временем к травме, включение его в тренировочную программу требует тщательного подбора упражнений и контроля состояния коленных суставов. Чем оно опасней упражнения «ножницы»? В данном случае идет плиометрическая работа в коленном суставе, происходит пересгибание колена, увеличение нагрузки на коленные сустав за счет веса тела и отягощения, увеличения угла в колене больше 90 градусов (при неправильной, «спортивной» технике), а также плиометрическая работа соединительнотканных образований.

Плиометрика – это преодоление отягощения не только за счет силы мышц,но и за счет соединительной ткани.

Соединительная ткань имеет нежесткую структуру, она может растягиваться. Если говорить совсем просто, то она как резинка, которая обладает своим коэффициентом упругости и при растяжении стремится вернуться в свое нормальное положение. Так же и здесь, растягивая резко связки и сухожилия, мы используем их энергию для преодоления большего веса.



Так, если вы поставите рядом два ящика, один высокий, другой пониже, и попробуете впрыгнуть на высокий, то у вас ничего не получится, но если вы залезете на тот, что пониже, спрыгнете с него и резко выпрыгнете на высокий, то у вас все получится. С одной стороны, это все очень хорошо, больше веса = больше интенсивность или объем, но такое давление на неподготовленные, травмированные или уже изношенные связки может привести к серьезным последствиям. Поэтому оставим неоправданный риск.

Глубокие отжимания на брусьях

Считается: лучшая проработка грудных и трицепса.
На практике: перерастяжение грудных (особенно нижних пучков) в данном случае может быть очень опасным, в неудобном для них положении ведет к сильному натяжению соединительной ткани. Думаю, многие ощущают неприятную боль на первом повторе в каждом подходе, даже если не опускаются ниже угла в 90 градусов в локте, а боль при более глубоких отжиманиях иногда бывает нестерпимой. Также немаленькая нагрузка идет на локтевой сустав, который практически максимально согнут, при таких положениях суставов в максимально согнутом или разогнутом положении.
Сила мышц, производящих движение, в нем значительно падает за счет физиологических факторов и крайне невыгодных положений и векторов приложения силы, что еще больше нагружает соединительную ткань.

С вероятностью травмы

Однако не торопитесь выбрасывать и эти упражнения на свалку. Травмоопасными они становятся только тогда, когда при их выполнении спортсмен работает с большим весом, да еще и продолжительное время.

Французский жим

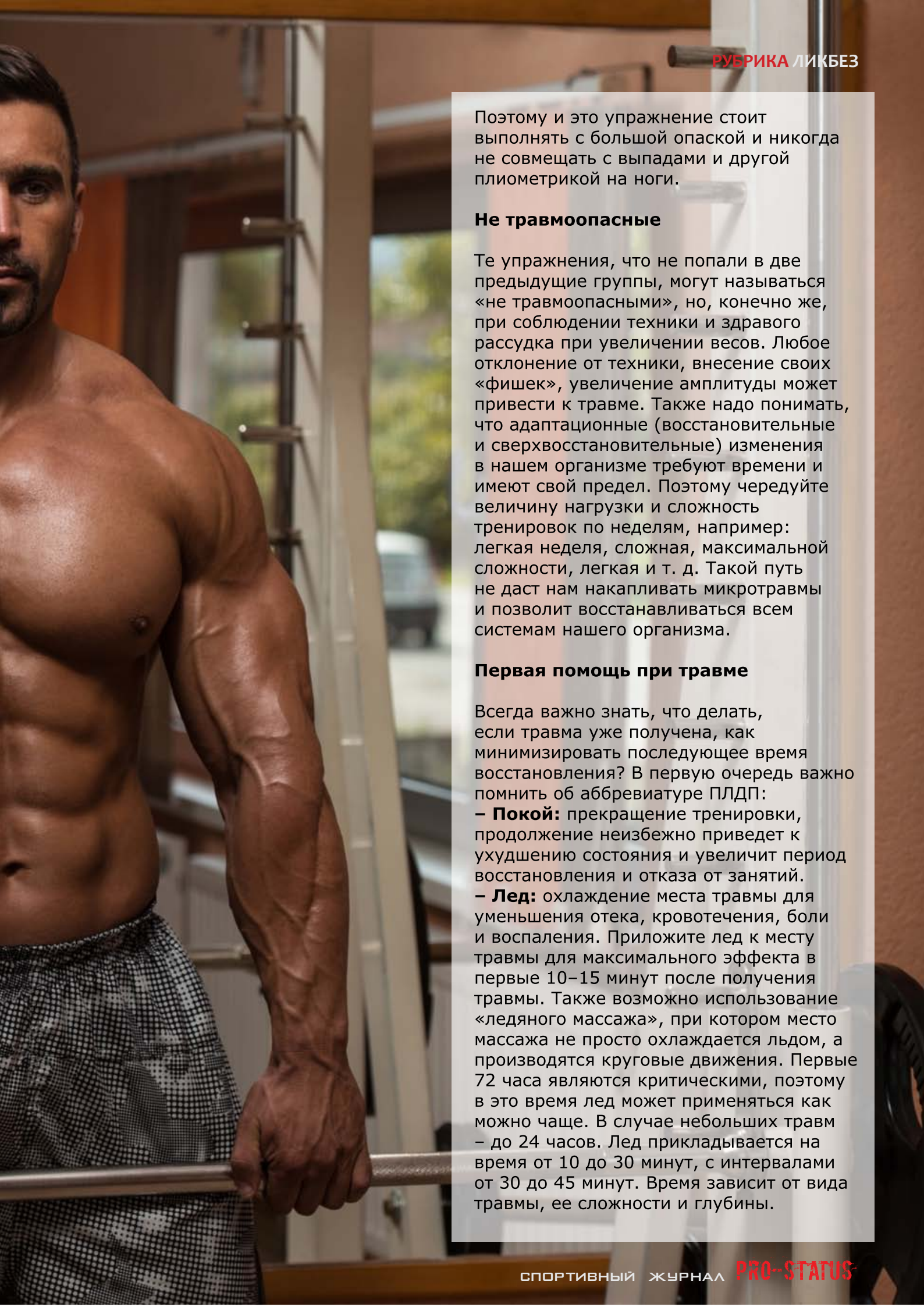
Это упражнение сильно нагружает локтевое сухожилие, особенно с большим весом, у многих людей оно вызывает неприятные ощущения в локте. Если такое происходит, то от упражнения стоит отказаться, есть множество других способов «пробить» трицепс. Если же неприятных ощущений нет, то выполняйте его, но помните о риске и, следовательно, старайтесь прибавлять вес постепенно, тщательно разминаться перед выполнением основного подхода. Лучше упражнения подобного рода выполнять не постоянно, а чередовать с другими, менее опасными упражнениями.

Гиперэкстензия с согнутой спиной в нижней точке амплитуды

Так, конечно, намного лучше можно проработать разгибатели позвоночника, но это нецелесообразно, для этого есть становая тяга, наклоны вперед со штангой на плечах и другие упражнения, где разгибатели работают в статике. Сгибание же позвоночника в нижней точке избыточно, позвоночник не любит шуток и не прощает их. Делайте это упражнение без отягощения или с минимальным весом, но после становой тяги на прямых ногах и на большое количество повторений.

Гакк-приседания

Ничто так хорошо не «пробьет» квадрицепс, как они. Однако, как всегда, есть одно но: слишком большая величина нагрузки на колени. В данном упражнении основную нагрузку берут квадрицепсы, особенно в нижней точке амплитуды эта нагрузка максимально велика, а если вспомнить нешуточные веса в нем, то сразу становится понятно, что вызывает большую вероятность травмы. Также в нижней точке амплитуды бедренная кость в коленном суставе не опирается на берцовые кости, она стремится «выехать» вперед, удерживают ее только связки и сухожилия сустава (так же как и в выпадах и «ножницах»).



Поэтому и это упражнение стоит выполнять с большой опаской и никогда не совмещать с выпадами и другой плиометрикой на ноги.

Не травмоопасные

Те упражнения, что не попали в две предыдущие группы, могут называться «не травмоопасными», но, конечно же, при соблюдении техники и здравого рассудка при увеличении весов. Любое отклонение от техники, внесение своих «фишек», увеличение амплитуды может привести к травме. Также надо понимать, что адаптационные (восстановительные и сверхвосстановительные) изменения в нашем организме требуют времени и имеют свой предел. Поэтому чередуйте величину нагрузки и сложность тренировок по неделям, например: легкая неделя, сложная, максимальной сложности, легкая и т. д. Такой путь не даст нам накапливать микротравмы и позволит восстанавливаться всем системам нашего организма.

Первая помощь при травме

Всегда важно знать, что делать, если травма уже получена, как минимизировать последующее время восстановления? В первую очередь важно помнить об аббревиатуре ПЛДП:
– Покой: прекращение тренировки, продолжение неизбежно приведет к ухудшению состояния и увеличит период восстановления и отказа от занятий.
– Лед: охлаждение места травмы для уменьшения отека, кровотечения, боли и воспаления. Приложите лед к месту травмы для максимального эффекта в первые 10–15 минут после получения травмы. Также возможно использование «ледяного массажа», при котором место массажа не просто охлаждается льдом, а производятся круговые движения. Первые 72 часа являются критическими, поэтому в это время лед может применяться как можно чаще. В случае небольших травм – до 24 часов. Лед прикладывается на время от 10 до 30 минут, с интервалами от 30 до 45 минут. Время зависит от вида травмы, ее сложности и глубины.

Также многое зависит от телосложения: у худых людей охлаждение места травмы может достигаться за 10 минут, в то время как у полных тот же эффект – за 30 минут.

– Давление: для уменьшения отека к месту повреждения необходимо приложить умеренное, но постоянное давление. Для этого может использоваться эластичный бинт, но его важно правильно наложить. Начинайте на несколько сантиметров ниже места повреждения, забинтовывайте вверх по спирали перекрывающимися витками, начиная с равномерного или даже большего сжатия, а затем заворачивая более свободно над местом повреждения. Периодически проверяйте цвет кожи, температуру и чувствительность для того, чтобы убедиться, что повязка не сильно сдавливает место травмы и не пережимает важных артерий.

– Подъем: поврежденную конечность или место травмы требуется держать в приподнятом положении, чтобы не допустить отека и воспаления. Держите приподнятой конечность от 24 до 72 часов. Наиболее эффективно будет держать поврежденную конечность выше уровня головы.

В первые 24–48 часов не применяйте согревающие мази, не принимайте горячий душ, не массируйте место повреждения, не упражняйте его, не пейте алкоголь – все это усилит отек.

Помните, ПЛДП – это первая помощь и начальная стадия лечения, обязательно обратитесь к специалисту для более глубокого, быстрого и полного лечения травмы.

Не запускайте их, любая запущенная травма может перейти в хроническое заболевание и привести к необратимым последствиям.

Ну вот, в принципе, и все, что вам потребуется, чтобы минимизировать или полностью исключить вероятность получения травмы, а также оказать первую помощь при ней.

be first

№1

be first

be first
worlds best shaker bottles

be first

www.befirst.info

+7 499 506-08-08

приглашаем к сотрудничеству

АВТОР ГРИГОРИЙ НОС,
МГМУ ИМ. СЕЧЕНОВА

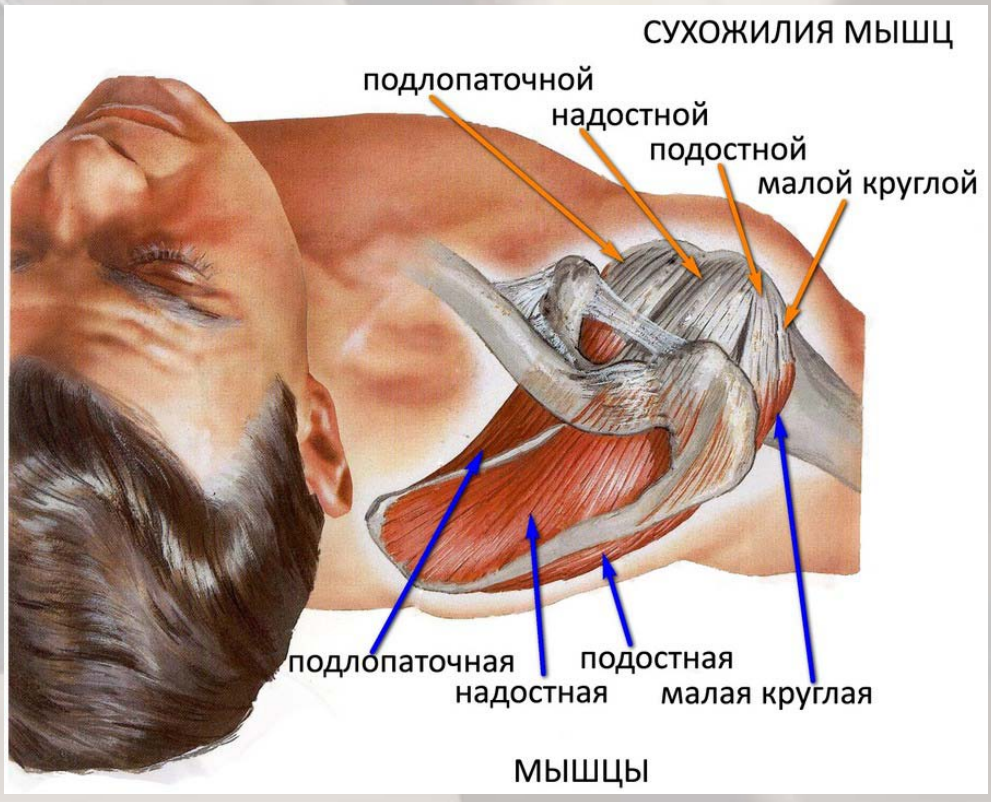
О повреждениях вращательной манжеты плеча

Под вращательной манжетой плеча подразумевают прикрепляющиеся к плечевой кости сухожилия надостной, подостной и малой круглой мышцы, которые вплетаются в капсулу плечевого сустава. Вращательная манжета плеча позволяет поворачивать кнаружи плечо и стабилизирует головку плечевой кости в суставе.

Относительно других сухожилий мышц плечевого пояса, сухожилия мышц вращательной манжеты плеча имеют плохое кровоснабжение, при этом мышцы вращательной манжеты активно участвуют практически во всех упражнениях для развития верха тела, за исключением некоторых движений на мышцы рук, естественно, вместе с сокращением мышцы сопровождается и сокращением его сухожилий. Это приводит к частому развитию повреждений сухожилий, или тенопатии.

Импиджмент-синдром – болезненное функциональное нарушение плечевого сустава, возникающее в результате повреждения вращательной манжеты плеча.
Есть некоторые генетические и независимые от характера нагрузок факторы, способные привести к импиджмент-синдрому:

– Возрастные изменения сухожилий. Больше всего подвержена повреждению самая близкая к месту прикрепления область в районе 1 см.
– Форма акромиона (акромион – отросток лопатки, образующий сустав с ключицей, плечевой и акромиально-ключичный сустав работают всегда одновременно). Плоский и загнутый акромионы получают меньшее давление по время движения, чем третий тип, крючковидный.
Также риск импиджмент-синдрома увеличивается, если в прошлом у атлета уже были травмы акромиально-ключичного и плечевого сустава.





Локализация болевых ощущений зависит от того, какое именно сухожилие мышц вращательной манжеты плеча было повреждено

Симптомы повреждения вращательной манжеты плеча:

– Боль во время тренировочных или бытовых движений, в покое боль отсутствует.
– Болезненность при прикосновении к области повреждения.

а) вначале атлет жалуется на различные боли в области поврежденного сустава, но не может указать точечную локализацию, после разминки боль не препятствует выполнению тренировочных движений;
б) спустя несколько недель боль локализуется на передней поверхности плечевого сустава.

Локализация болевых ощущений зависит от того, какое именно сухожилие мышц вращательной манжеты плеча было повреждено.

– Чаще всего страдает сухожилие надостной мышцы, что сопровождается затруднением или, в худшем случае, полной неспособностью (в случае уже полного разрыва) отведения руки, то есть подъема руки в сторону. Ухудшение этого состояния, то есть непринятие мер по лечению травмы, приведет к невозможности тренировки дельтовидных и их дальнейшей гипотрофии, что вообще не даст атлету тренировать мышцы верха тела. Если атлет все-таки может через боль отвести руку в сторону, значит, сухожилие надостной мышцы повреждено, но не оторвано.

В клинической практике травматологи используют также другие положительные тесты на наличие импиджмент-синдрома.
– Атлет заводит за спину ротированную кнутри руку, прижимает тыльную сторону кисти к спине и старается оторвать кисть от спины, преодолевая сопротивление врача. Если выполнение движения сопровождается болью в области лопатки, можно говорить о повреждении сухожилия подлопаточной мышцы либо, при невозможности выполнить движение, о разрыве.
– Атлет сгибает локти до прямого угла, врач располагает свои руки на тыльной части кисти атлета и просит давить кистью в его руку, сводя локти друг с другом. Боль либо слабость при выполнении движения говорит о повреждении подостной мышцы.
– Атлет должен коснуться указательным пальцем верхнего края противоположной лопатки. Боль либо невозможность достать лопатку из-за ограничения движения указывает на повреждение вращательной манжеты плеча.

Разрывы сухожилий может диагностировать рентгенологическое исследование, на УЗИ выявляются разрывы более 1 см, точно определить локализацию и протяженность разрыва. МРТ позволяет найти дефекты мышц и их гипотрофию.

Что должен назначить травматолог при выявлении травмы вращательной манжеты плеча:

В острый период:
– от тренировок с отягощениями временно придется отказаться, плечевому суставу необходим полный покой, потребуется ортез либо косыночная повязка;
– нестероидные противовоспалительные препараты (вольтарен, найз);
– различные методы физиотерапии, массаж, направленный на расслабление мышц плечевого пояса и рук.
Подострый период:
– принимаются меры по улучшению кровообращения в зоне травмы для улучшения регенерации тканей;
– лечебная физкультура, направленная на восстановление полного объема движения в плечевом суставе;
– тонизирующий массаж мышц плечевого пояса и рук;
– мануальная терапия.
В восстановительный период потребуется уже укрепление ослабленных мышц, в течение этого периода разрешается легкая и подконтрольная работа в тренажерах и блоках.

При отсутствии положительного эффекта, при повторном появлении боли и дискомфорта во время тренировок, скорее всего, будет показана операция.



NEW SYNTHA-6™ ISOLATE

ОПЕРЕЖАЕТ КОНКУРЕНТОВ

Новая SYNTHA-6 ISOLATE состоит на 100% из изолята протеина. Уникальная белковая матрица IsolastTM сочетает в себя протеины быстрого и медленного действия, что обеспечивает постепенное высвобождение аминокислот, делая этот протеин идеальным для использования между приемами пищи, перед сном или сразу после тренировки для восстановления.

- 100% изолят – протеин быстрого и медленного действия
- изолят сывороточного протеина
- изолят молочного протеина (примерно 80% казеина)
- 25 г белка в одной порции
- 11 г незаменимых аминокислот
- 2 г жиров в порции
- содержит незаменимые жирные кислоты и смесь пищевых волокон
- имеет вкус молочного коктейля

Фейсбук: **http://www.facebook.com/bsnrussia.ru**
ВКонтакте: **http://vk.com/bsnrussiaru**

NSF GMP Registered

FINISH FIRST.®



АВТОР И ФОТО ДЕНИС ЖИДКОВ

Арина Скоромная. Путь к идеальной форме

Наша встреча прошла в конце июня – в разгар межсезонья у всех спортсменов. Но что значит межсезонье для тех, кто не выступает? Ведь если для спортсменок это время отдохнуть, то для обывателя, наоборот, лето – это пляжный сезон, самое время сделать форму.

Pro-Status: Ты общалась со многими выступающими спортсменками фитнес-бикини. Категория ведь легкая, могли бы и два раза в год выступать. Какова роль межсезонья у девушек?

Арина Скоромная: Большинство «бикинисток», с кем мне довелось пообщаться, не используют межсезонье для массонабора. Скорее это время для отдыха. Методика «массонабор – «сушка»» пришла из бодибилдинга. В более тяжелых женских категориях (бодифитнес, «физик») использование данной методики оправдано и наверняка сохранится и впредь. А вот в фитнес-бикини не должно быть межсезонья в таком же понимании, как в бодибилдинге. Есть девушки, которым тяжело набирать мышечную массу даже в рамках фитнес-бикини, но это скорее исключения. И ни в коем случае это не значит, что нужно отъедаться в межсезонье.

Я с тобой согласен. Но мы видим, что среди девушек, которые хотят сделать форму даже для себя, по-прежнему доминирует мышление из среды бодибилдинга. И некоторые стремятся к классическому подходу: «Сейчас я наберу, а потом буду «сушиться»». Нужны ли девушкам такие скачки веса?

Это действительно не лучший подход. Одно дело, когда ты выступающий спортсмен, но если я слышу от обычной девушки, что она на массонаборе, то мне это кажется не более чем поводом и отговоркой, чтобы есть «как не в себя». Занятия для себя – это не то же самое, что подготовка к сцене. Соревновательная форма подразумевает ограничения, которые зачастую расходятся со здоровым образом жизни. Большинство женщин хотят похудеть. Поэтому ни о каком массонаборе речи быть не может. Нужно правильно питаться и тренироваться регулярно.



Таким образом, мы приходим к выводу, что отличия лежат в области питания.

У большинства профессиональных спортсменов тренировочный процесс мало чем отличается в период «сушки». Идет корректировка рациона, возможно добавление кардиотренировок. И тут встает вопрос метаболизма. Если у вас быстрый обмен веществ, то при условии дефицита энергии дополнительное кардио не понадобится.
Каким образом может рядовая посетительница фитнес-клуба выйти на уровень, когда она постоянно будет в форме?

Путь к этой вершине лежит в области питания. Тренировки второстепенны. Наш рацион – это не только строительный материал тела, но и основной способ ускорения обмена веществ. Питание – ключевой фактор создания и сохранения хорошей формы. Не каждый может постоянно носить с собой лотки с едой, однако на определенном этапе это придется делать. Это необходимо. Но нормализовав обмен веществ, мы можем где-то допускать послабления в виде пропуска приема пищи или повышения пищевой ценности.

И какой же срок, по твоему мнению, требуется девушке, чтобы войти в этот ритм правильного питания и получить видимые результаты?

«Физический» срок – это пара месяцев. И когда я говорю «физический», то имею в виду количество дней, за которое можно привести в форму свое физическое состояние. Но психологическая перестройка требует не менее 6 месяцев. Невозможно за короткий срок изменить образ жизни и привыкнуть к нему. Чтобы жить без срывов, нужно пройти полное переосмысление своего образа жизни, распорядка дня и рациона питания. Достичь видимых изменений в форме можно гораздо раньше, но как долго ты сможешь сохранять эту форму? Для этого нужна перестройка сознания.



Занятия для себя – это не то же самое, что подготовка к сцене.



Следите за своим питанием, регулярно тренируйтесь, и вы всегда сможете оставаться в форме.



Поговорим о том, о чем обычно вслух не говорят. О конфетах. Девушки любят конфеты. У меня сложилось ощущение, что у некоторых девушек серьезная зависимость от конфет. У меня была подопечная, она тяжело тренировалась, правильно питалась, но каждый вечер у нее заканчивался конфетами. Это было похоже на борьбу с нарко- или алкозависимостью. Как помочь людям?

Ко мне с такими проблемами приходит если не каждая первая, то как минимум каждая вторая. Что делать? Во-первых, нельзя резко убирать эти конфеты. Если ты ела конфеты, то отказ должен быть постепенный. Во-вторых, нельзя убирать конфеты навсегда. Раз в неделю или раз в две недели должны эти конфеты присутствовать. В-третьих, нужно научиться обманывать себя с помощью продуктов с меньшим гликемическим индексом, для этого подойдут сухофрукты или некоторые фрукты.

Мне очень помогал чай с сахарозаменителем. Захотелось сладкого – выпила сладкий чай и уже нормально себя чувствуешь. Также нужно готовить себе десерты заранее. А что-то готовится за минуту: например, в замороженные ягоды добавляете сахарозаменитель – прекрасный десерт с небольшим гликемическим индексом. Нужна замена, нельзя отказываться резко, иначе будет 100%-й возврат и срыв во все тяжкие. Не стоит постоянно применять на себе все найденные в Сети методики.

Следите за своим питанием, регулярно тренируйтесь, и вы всегда сможете оставаться в форме.



Елизавета Мукминова, абсолютная чемпионка России в категории фитнес-бикини:
«Я считаю, что быть «бикини» – это образ жизни, поэтому отношу себя к тем девушкам, которые могут выступать два раза в год и обходиться без массонабора. Мои основные отличия соревновательного периода от межсезонья – в интенсивности тренировок и жесткости диеты. После соревнований я постепенно перехожу в обычный режим жизни, добавляя в рацион углеводы и уменьшая количество тренировок. Первостепенно я – девушка, поэтому «жесткость» тела свойственна мне только в соревновательный период.

Держать себя в форме круглый год с помощью тренировок и питания вполне реально! Стоит только захотеть!»

Редакция благодарит программу «Телу время» и фитнес-клуб Gold's Gym за возможность проведения съемки.



SN PRO EXPO FORUM

www.snpro-expo.com
+7 (495) 374 78 11
info@snpro-expo.com

ЕЖЕГОДНАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ

ВЫСТАВКА-ФОРУМ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

SN PRO EXPO FORUM 2015

21-22 НОЯБРЯ'15

www.SOKOLNIKI.com
Конгрессно–выставочный центр

ПАВИЛЬОН 4-4.1

НЕ ПРОПУСТИ !

Предварительная регистрация на сайте **snpro-expo.com**

CHAMPIONS CUP
INTERNATIONAL BODYBOUILDING TOURNAMENT

Кубок Чемпионов 2015

Лучшие атлеты России и Европы!
21 ноября в рамках SN PRO 2015
павильон 4.1

ФБФМ

- 35 000 посетителей, 29 стран, 170 компаний-участников, 140 брендов
- Популярные российские и зарубежные спортсмены
- Представители индустрии спортивного питания, поставщики услуг для фитнеса, одежда и аксессуары
- Эксклюзивные мастер-классы, семинары и лекции
- Разнообразные спортивные площадки с конкурсами и призами!

ОРГАНИЗАТОР

5lb

NUTREND, VIKONIKA, AFS, АКАДЕМИЯ-Т CHAMPIONS DIETS, 2D, RUSSPORT, eTech nutrition, X STYLE PROJECT, SPORTLINE, RECORDSMEN, EXTRIFIT, TTFY, PUREPROTEIN, FitMax, WATT-N, EBS, WILLPOWER, FOOD DIRECT, freshtrading, GEON, VICTORY DISTRIBUTION



Жать надо с умом!

Артур Белоус, эксперт тренер фитнес клуба Enjoy: «Секретов никаких нет, тяжелые тренировки и правильное питание для удержания в весовой категории делают свое дело!»

ФОТО ДЕНИС ЖИДКОВ

Артур Белоус – чемпион мира по жиму штанги лежа без экипировки AWPC 2014.

– МСМК WPC, WPA, AWPC, «Витязь»;
– Серебряный призер ЧМ WPC 2013 года, Чехия;
– Многократный победитель Кубка России WPA 2012 года;

– Чемпион России WPC по жиму штанги лежа без экипировки 2013, 2014 гг.;
– Член сборной команды WPC, AWPC 2013, 2014 (Россия);
– Чемпион турнира «Кремлевский жим» 2014, 2015 гг.;
– Чемпион России WPC турнира «Мегаполис» 2014 г.;
– Призер Кубка России «Витязь» 2013 г.;
– Рекордсмен России, Москвы и области по жиму штанги лежа;
– Абсолютный чемпион «Кремлевского жима – 2015»;
– Многократный чемпион Республики Коми по пауэрлифтингу, ФПР;
– Чемпион Евразии – 2015 и серебряный призер абсолютного зачета.

Я начал заниматься «железным» спортом в 17 лет. Пришел в обычную подвальную качалку в своей школе. Не буду оригинален, признаюсь, что мотивацией был Арнольд. Через неделю появился тренер, который стал нас тренировать (качать «банки»), по крайней мере, мы так думали. На самом деле тренировали нас по методике пауэрлифтинга. Весил я на тот момент 49 кг при росте 170 см. Через полгода выехал на первые республиканские соревнования, так и началась моя спортивная карьера. Первый раз по жиму я выступал в 2003 году в городе Волжском. Был Кубок России WPC–WPO, весил я тогда 54 кг, а пожал 95 кг без майки. Плюс выступал в троеборье. В то время у меня жим очень хорошо прогрессировал вслед за приседаниями. Это были два моих самых сильных показателя. Например, при весе 62 кг я жал 140 без майки, в майке – 160. При весе 58 кг жал 115 кг.

Потом был перерыв с 2009 по 2011 год. Я начал восстанавливаться после тяжелой болезни, которая выбила меня из колеи, перешел в бодибилдинг, но продолжал тренировки по жиму. Сначала жал под углом 120 кг на 4 раза, потом переходил на горизонтальный жим и работал там 120 на 10, 130 на 8, 140 на 8, 150 на 6. Так и выглядела моя тренировка. Затем пробовал жать на максимум 170 и 180 кг. Эти веса поддались, и в итоге решил выйти на Кубке России WPA 2012 года, где пожал 190 и выходил на 200 кг, но не справился.

С момента возвращения в спорт, когда уперся в некий предел прогрессии, понял, что мне нужен специалист, который трезво будет оценивать меня и мои слабые места, соответственно, корректировать и вести тренировочный план. С таким человеком мне повезло – это мой наставник и талантливый тренер с большой буквы Дмитрий Адысев. Он очень образованный человек, постоянно совершенствуется. У него красный диплом о высшем спортивном образовании и сертификат прикладного кинезиолога – это, кстати, главный наш секрет!

Встречаемся мы с ним где-то раз в две недели, чтобы обсудить нюансы тренинга и с помощью кинезиологических тестов определить слабые стороны. У нас в спорте за последние два года где-то были взлеты, где-то – падения, но кто не падал, тот не вставал! Я со времени восстановления физической формы весил 66 кг и «вырос» до 83 кг. В итоге мы пришли к выводу, что моя весовая категория – 75 кг. Пришлось садиться на диету и качественно перестраивать тело и организм. Чтобы согнать вес, мы убирали приседания и становые тяги, так как у меня ноги очень развиты. Произошел, соответственно, откат в силе – со 195 до 170 кг, что печально было осознавать, ведь на это дело ушло полтора года.

Было очень тяжело эмоционально понимать, что ты стал слабее и тебе уже не поддавались такие веса. Но затем произошел перелом: последний год выдался удачным, но очень напряженным и насыщенным. Я выиграл практически все соревнования, в которых принимал участие. На сегодняшний день мой рекорд – 205 кг в безэкипировочном жиме при весе 75 кг. Жал и 210, но подход был не засчитан. Сейчас я опять собираюсь взять паузу. Несомненно, нужно между стартами давать отдыхать связочному аппарату и мышцам, а самое главное – своей ЦНС. Для того чтобы сделать шаг вперед, нужно отступить два назад.

Перейдем к тренировочным схемам. На сегодняшний день недельный план обычно состоит из трех, бывает, что из четырех тренировочных дней (иногда добавляем тренировку, состоящую сугубо из восстановительных мероприятий). Правильная методика тренировок для каждого своя. Но теория верна только одна. Пример? Пожалуйста. Циклирование нагрузки – вот, по моему мнению, самое верное решение. Но количество упражнений на одну мышцу для каждого свое.
Опытные спортсмены знают или представляют себе, что такое циклирование или же периодизация. Суть циклирования в том, что год условно делится на циклы. Каждый цикл необходим для достижения определенных целей.
Циклы можно рекомендовать примерно следующие:
– межсезонный;
– силовой;
– мощностный.
Каждый цикл делится внутри на легкие недели, средние и тяжелые. Недели, в свою очередь, делятся на тяжелые тренировки, средние и легкие. Это, как я уже сказал, называется принципом периодизации. В рамках цикла вы еженедельно добавляете вес и сокращаете количество повторений, пока не достигнете конца цикла.

Суть циклирования в том,что год условно делится на циклы. Каждый цикл необходим для достижения определенных целей.



В новом цикле – новые задачи. Циклы чередуются вне зависимости от времени года.
В межсезонном цикле колебания в повторениях допустимы в пределах от 5 до 8. В силовом – от 2 до 6. В мощностном – от 1 до 5. Эти пределы подразумевают работу для силовиков, а ни в коем случае не для бодибилдеров.
Первая тренировка проходит на высоких процентах, назовем ее днем максимальных усилий. Вариант основного упражнения меняется каждый мезоцикл (4 недели) или каждую неделю.
Второй день – объемно-технический. Много жимов на средних и ниже среднего процентах. Именно в этот день используем классический жим лежа как основное упражнение.

В другие дни больше специальных вариантов: жим с резиной сверху, снизу; жим на брусок, с постановкой стоп на лавке; жим на полу.
Ну и третий день у нас скоростной. 55–65 процентов от максимума и работа с максимальной скоростью в подходе. Также мы начали практиковать в этот день жим Дяди Вовы.
Вспомогательные упражнения расставляются из учета нивелирования слабых мест.
Теперь поговорим о главном, то есть о помощи специалистов. Во-первых, у меня на первом месте здоровье, поэтому пользуюсь помощью разных экспертов. Практикую миофасциальный массаж, который помогает восстанавливать мышцы перед каждой тренировкой. Это повышает КПД в тренировочном процессе. Всегда обязательно разогреваю суставы (так называемая суставная гимнастика, грею мышцы кора и перехожу уже к основной тренировке).

Важную роль играет эмоциональное состояние, так называемые блоки, они не дают тебе покорить те веса, к которым ты физически уже готов, но поднять не можешь, потому что боишься или есть еще какая-то причина, и в этом помогает психолог.

Вспомогательные упражнения расставляются из учета нивелирования слабых мест.

В результате работы с психологом я прибавил в жиме 12,5 кг. Естественно, никто не отменял помощь спортивных врачей и массажистов. Эти люди как из теста лепят тебя и восстанавливают. Массажист убирает зажимы в мышцах, с которыми просто можно порваться.

Скажу пару слов о распространенной методике «Жри и жми». Питание решает многое, но посмотрите на ребят, которые при весе за 120 кг жмут примерно как я, а то и меньше. Считаю, что самую важную роль играют методика, генетика и правильное питание. Бывает, что люди говорят, что у спортсмена короткие руки, ему легче жать. Я знаю очень много атлетов, например Сарычева, Алибегова и Мясоедко. Не сказал бы, что у них короткие руки, а жмут они огромные веса. Все проблемы и ограничения у нас в голове, и только.

Обращайтесь к грамотным специалистам, которые научат вас и помогут добиться хороших высот в спорте. Запомните, ваш самый сильный соперник – это вы сами. Надеюсь, мой пример направит на правильные мысли. Всем спорта!



Редакция благодарит фитнес-клуб Enjoy
за возможность проведения съемки

Белая труба на фото - Фоум-роллер - позволяет проводить глубокий разогрев мышц.

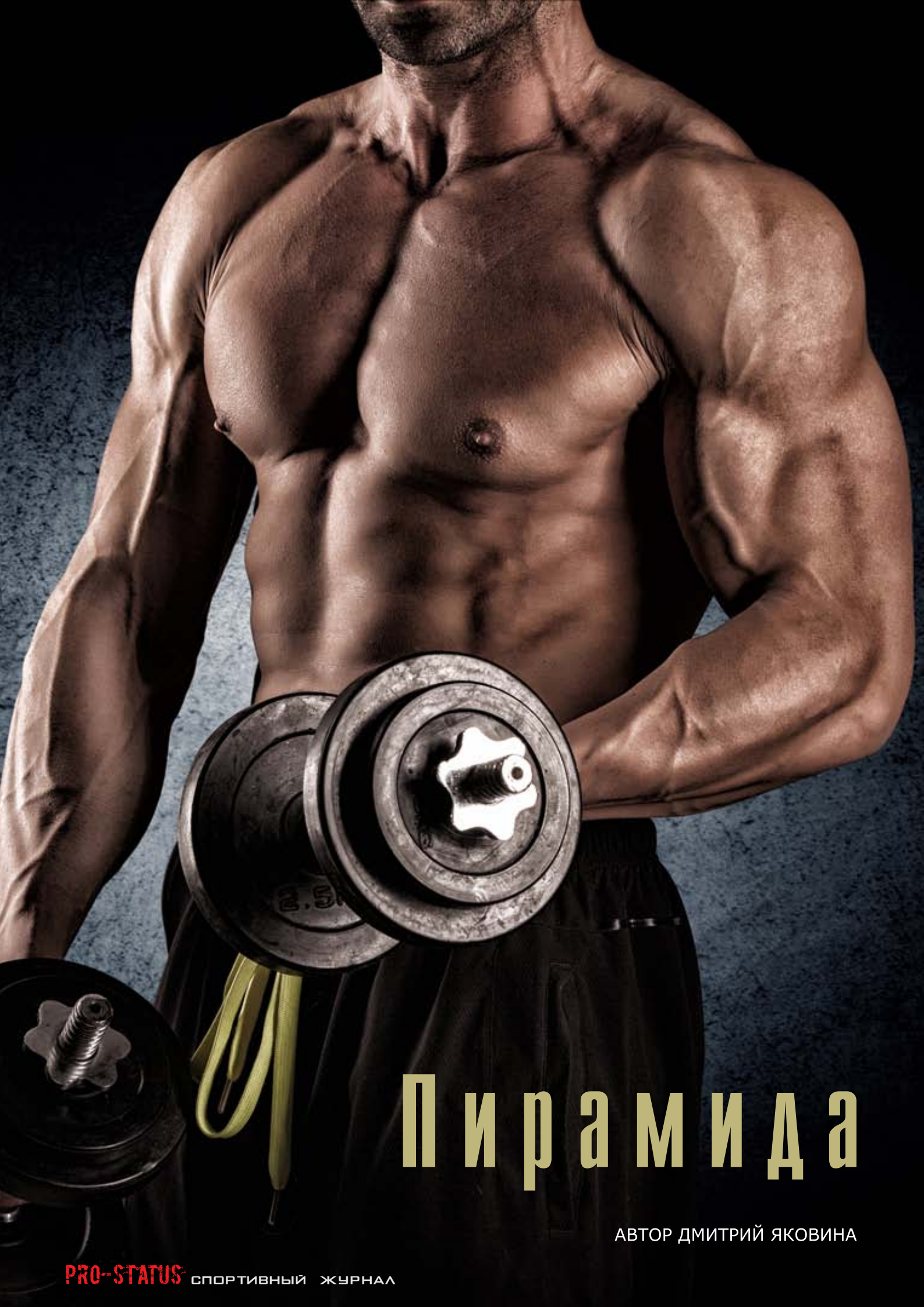
PHARMAFIRST
NUTRITION



ПОЗВОЛЬТЕ ПИТАНИЮ УЛУЧШИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР: KICK OFF
ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ОПТОВИКОВ, ТОРГОВЫЕ СЕТИ, АПТЕКИ И ФИТНЕС ЦЕНТРЫ.
+7 495 789 1907 / WWW.KICKOFF.RU / KICKOFF@INBOX.RU / ПРОДУКЦИЮ PHARMA FIRST NUTRACEUTICALS МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В РОЗНИЧНОМ МАГАЗИНЕ ПО АДРЕСУ: ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС СПОРТ ЕХ 1. ЭТАЖ ПАВ. 10
УЛ. 5-Я КАБЕЛЬНАЯ Д2 М. АВИАМОТОРНАЯ.

WWW.PHARMAFIRSTNUTRITION.COM



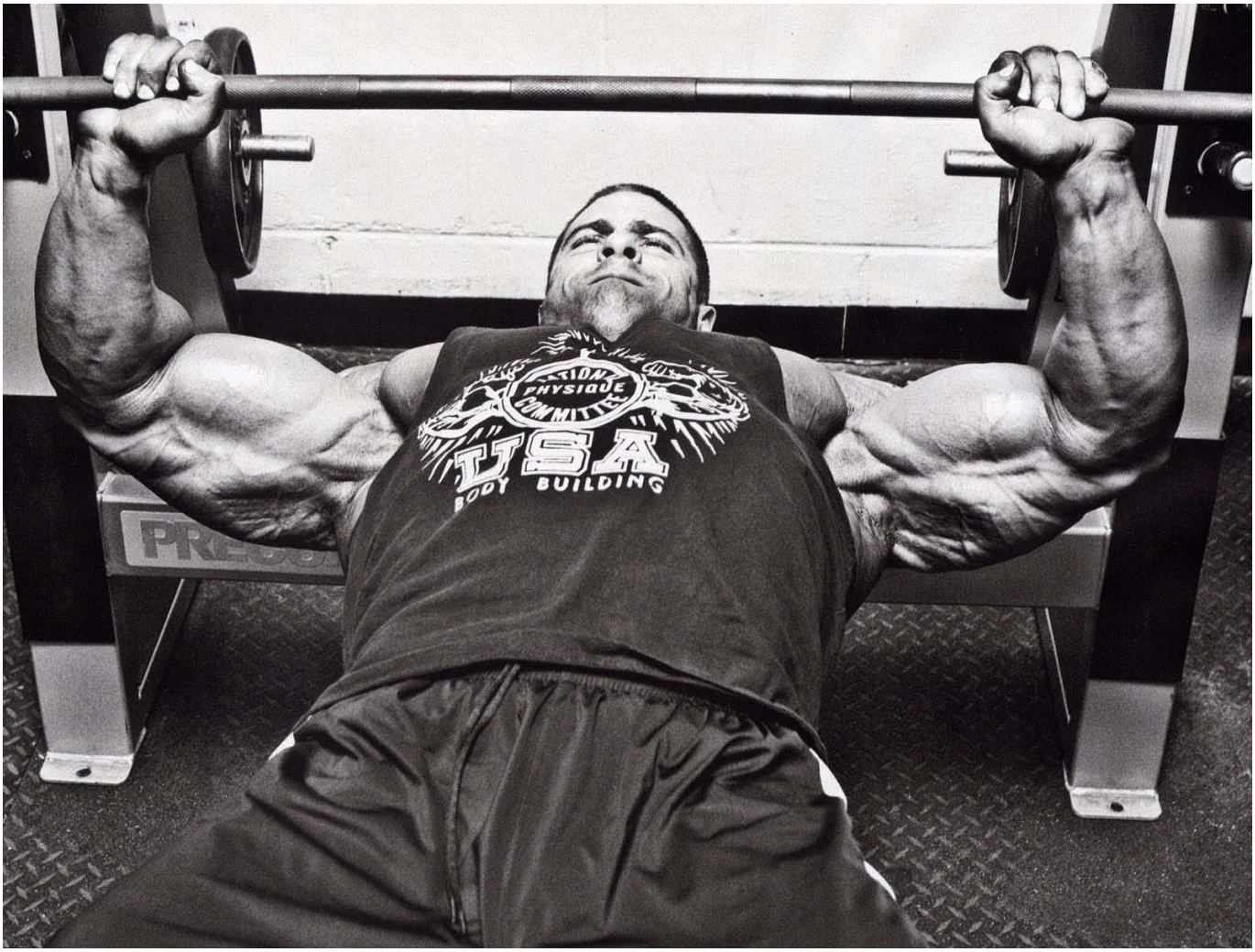
Пирамида

АВТОР ДМИТРИЙ ЯКОВИНА

Тренировочный принцип «пирамида» появился в арсенале бодибилдинга достаточно давно. Весьма активно его популяризовал Арнольд Шварценеггер в своей «Энциклопедии», в частности он рекомендовал его применять для такого упражнения, как жим штанги лежа, заявляя, что это поможет развить одновременно и мышечную массу, и силу грудных мышц.

В исполнении Арни это была так называемая восходящая пирамида, то есть такой ее вариант, который подразумевает увеличение веса отягощения с каждым рабочим подходом. Например, на первый подход устанавливался вес, позволяющий спортсмену выполнить 15 повторений до отказа, на второй – 12, затем 10, 8, 6 и 4. С учетом современных знаний о мышечной композиции, о том, что для разных типов мышечных волокон требуется разный режим нагрузки, в основном это касается времени длительности подхода, можно сказать, что принцип «пирамиды» достаточно прогрессивен в плане стимулирования гипертрофии. Однако нельзя не отметить и бросающийся в глаза недостаток этого принципа в том, что касается развития силы.

Мышечный рост можно стимулировать нагрузкой различной интенсивности, под которой в спортивной науке понимают вес используемого отягощения, однако для максимального развития силы требуется использование **МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОГО** для конкретного атлета веса отягощения. Имеется в виду не одноповторный максимум, то есть вес, равный 100 % от максимального, а вес для заданного числа повторов. Очевидно, что если атлет планирует выполнить три повторения до отказа, то, сделав их после серии разминочных подходов, он сможет взять вес значительно больший, чем если этим трем повторам будут предшествовать еще пять других подходов до отказа, да еще и с высокой степенью закисления.



Накопившиеся в мышцах ионы водорода после серии подходов до отказа на 15, 12, 10, 8 и 6 раз не позволят развить максимальную степень сокращения при работе с тяжелым весом. По этой причине в пауэрлифтинге очень внимательно относятся к разминке, никогда не выполняя большого числа повторений в разминочных подходах, за исключением совсем малых весов.

Достаточно заглянуть в любой тренировочный план силовика, чтобы увидеть, что предшествующие рабочим подходы в основном упражнении делаются с числом повторов, не превышающим 6, и это число весьма далеко до отказного.

И тут надо напомнить, что «пирамида» существует и в других вариантах. Указанный выше вариант называется «восходящей пирамидой», но есть еще «пирамида полная» и «обратная». «Полная пирамида» включает в себя восходящий вариант, в котором после самого тяжелого подхода следуют подходы с уменьшением веса отягощения. Выглядит это примерно так:

50×15 – разминка
80×12 – разминка
110×9 – рабочий подход
130×7 – рабочий подход
150×5 – рабочий подход
170×3 – рабочий подход
и обратно:
150×5 – рабочий подход
130×7 – рабочий подход
110×9 – рабочий подход
80×12 – рабочий подход
50×15 – рабочий подход
«Обратная пирамида» включает в себя только нисходящую фазу и предшествующую ей разминку:
50×15 – разминка
80×12 – разминка
110×3 – подводящий подход



140×3 – подводящий подход
170×3 – первый рабочий подход
150×5 – второй рабочий подход
130×7 – третий рабочий подход
110×9 – четвертый рабочий подход
90×12 – пятый рабочий подход
75×15 – шестой рабочий подход

Именно последний вариант максимально соответствует тем обещаниям, о которых заявлял Арнольд.
В первых, самых тяжелых подходах, благодаря щадящей разминке, мышцы, да и организм в целом, будут максимально свежими, что позволит сконцентрироваться на преодолении тяжелого веса. При этом степень закисления мышц ионами водорода будет минимальна, поскольку число повторений невелико.

При дальнейшем уменьшении весов будет наблюдаться даже определенная помощь предыдущих тяжелых подходов.

Мало того, что мышцы не закислены, так еще и по причине того, что мозг уже настроился на генерирование максимального нервного импульса и рекрутирования как можно большего числа мышечных волокон для преодоления существенного внешнего сопротивления, более легкий вес с первого же повтора будет буквально отлетать от груди.

Увеличение числа повторений с каждым подходом позволит увеличить и время нахождения мышц под нагрузкой. Таким образом, тренирующему воздействию будут подвержены высокопороговые гликолитические мышечные волокна, гликолитические волокна с меньшим порогом возбудимости, а также волокна промежуточного типа, что отразится в увеличении скорости синтеза мышечного белка во всех указанных типах волокон, а значит, на выходе будет сулить более масштабную гипертрофию.



Ну и само собой, первые подходы в «обратной пирамиде» стимулируют совершенствование нейромышечной проводимости и развитие механизма рекрутирования мышечных волокон, то есть рост силы.

Выводы

Было бы глупо не воспользоваться таким тренировочным методом при построении своего тренировочного процесса. «Пирамиду» можно внедрить в тренировку любых мышечных групп и любых упражнений, как многосуставных, так и изолирующих. Пользу от этого получат спортсмены и с фармподдержкой, и без таковой. Противопоказана «пирамида» тем, кто в силу наличия травм должен избегать работы с околомаксимальными отягощениями, хотя в этом случае совсем не обязательно стартовать с весом, позволяющим выполнить лишь несколько повторений, можно попробовать взять старт с 6–8 повторов и опуститься до 20.

Учитывая большой объем работы, приходящийся на одно упражнение, выполняемое по принципу «пирамиды», следует скорректировать количество нагрузки в иных упражнениях на ту же самую группу мышц. Кому-то вполне достаточно будет ограничиться и этим одним упражнением, а кому-то и выполнить еще 1–2 по 2–3 подхода в каждом.

ФИТНЕС ДЛЯ СИЛЬНЫХ



CROSSFIT
IDOL

САМЫЙ БОЛЬШОЙ ЗАЛ В РОССИИ С СОБСТВЕННОЙ АРЕНОЙ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.
1500 КВ.М ОБЩАЯ ЗОНА. ПЛОЩАДЬ САМОЙ АРЕНЫ 700 КВ.М.
+ ЗАЛ 380 КВ.М + 200 КВ.М БОРЦОВСКИЙ КОВЕР.

VK.COM/CROSSFITIDOL

8 495 507 8867
г. Москва, ул. Лавочкина, 23

CROSSFITIDOL.RU

Начало пути

АВТОРЫ МАКС НЕЙМАН,
ДЕНИС ЖИДКОВ

ФОТО ДЕНИС ЖИДКОВ



С Максом Нейманом, как с автором статей о создании и поддержании формы, мы сотрудничаем еще со времен работы в «ЖЕЛЕЗНОМ МИРЕ». Но в этот раз Максим позвонил мне и сказал, что решил подготовить подопечную к выступлению в категории фитнес-бикини. Максу не занимать опыта как тренеру, но подготовка к сцене отличается от обычных тренировок даже в такой легкой категории, как «бикини». Подопечной Макса оказалась весьма генетически одаренная девушка по имени Ксения. Соревновательным спортом она никогда не занималась. Время от времени посещала фитнес-клуб и периодически занималась с тренером. До встречи с Максом она не ставила определенных целей и тренировалась лишь в удовольствие.

Мы решили подготовить серию статей с фотографиями, которые бы отразили весь ход подготовки, что называется, с нуля до выхода на сцену.

Слово Максу Нейману:

Ксюша в день нашего знакомства сразу спросила, могу ли я подготовить ее к соревнованиям в номинации «бикини». Я был удивлен, так как впервые столкнулся с таким заявлением. У меня было много вопросов. Почему она решила выступить, что повлияло на ее решение? Мне нужно было понять психологическое состояние Ксюши, чтобы знать, готова ли она идти до конца или это просто ее каприз.

У меня большой опыт в подготовке боксеров и создании хорошей общей физической формы, но я никогда не готовил к выступлениям в номинациях бодибилдинга и фитнеса, поэтому немного растерялся от такого заявления, однако, пока мы говорили, я понял, что девушка настроена серьезно. Мы многое обсудили, и за время общения она меня вдохновила. Ее настрой меня удивил и вызвал бесконечное уважение.



Я, безусловно, понимаю, что она даже не представляет, через что ей придется пройти, особенно во время «сушки» и подведения формы. Но если она смогла принять такое серьезное решение и уже изменить привычный образ жизни, то разве не это говорит о том, что мотивация присутствует во всем? И я, который в спорте с десяти лет, который тянет и приседает за 200 кг, понял, когда стоял рядом с ней, что эта хрупкая девушка сильна духом, имеет настрой и мотивацию. За время нашего общения я и сам понял, что стал сильнее благодаря ее примеру. Поэтому принял осознанное и непростое для себя решение помочь Ксюше в подготовке к выступлению.

Первое, за что мы взялись, – это, конечно, питание. Тут важно не травмировать психику, и мы просто убрали из рациона весь «мусор»: мучное, газировку, жирную пищу. Мне надо было аккуратно подвести ее, так как на мне огромная ответственность. Ведь она еще новичок и во многом ее отношение к спорту в целом зависит от меня и от того, что и как я ей скажу. Я попытался привить и объяснить, что здоровое питание и тренировки в зале должны приносить удовольствие, что нужно превратить это в образ жизни. Далее мы подключили кардиотренировки. На начальном этапе мы их будем делать много. Помимо того, что нам надо много скинуть, это тренировка и укрепление сердца и дыхательной системы. Выступление – это только определенный этап в жизни. Сейчас надо выстроить свое отношение к фитнесу и спорту в целом таким образом, чтобы это стало для нее нормальным, обычным делом, без которого она не видит себя, когда здоровое питание и занятия спортом становятся неотъемлемой частью жизни. Таким образом, Ксения, в свою очередь, станет мотиватором для своих друзей, подруг, а в будущем – своих фанатов!





Силовые тренировки мы проводим три раза в неделю.
Понедельник – спина плюс полчаса кардио после тренировки.
Вторник – часовое кардио и растяжка.
Среда – тренировка верха: грудь, плечи и немного рук плюс полчаса кардио.
Четверг – день отдыха. **Пятница** – ноги.
В субботу – кардио и поход в сауну и хаммам. **Воскресенье** – отдых.

Первые два месяца нужно делать упор на тяжелые базовые тренировки – приседания, становую и различные тяги, выпады. Конечно, мы исключаем максимальные веса. Нам нужно плавно войти в режим, укрепить связки, суставы, сердце, подготовить организм к большой работе. Я считаю, что веса должны подниматься естественным образом, а не только по программе, которую пишет тренер. Все должно развиваться по самочувствию спортсмена.На начальном этапе нужно разогнать метаболизм и избавиться от жировых депо, чтобы понять форму и начать делать специализацию на определенные группы мышц.
Всегда важно делать акцент на технику во время выполнения упражнений.





За счет чего, собственно, и растут веса впоследствии. Конечно, мы много говорили о концентрации на ту группу мышц, над которой работаем в данный момент, так как от этого зависит конечный результат и психологическое состояние во время подхода. Если человек концентрируется, то приходит понимание того, что он делает. Как следствие, он начинает получать удовольствие от процесса, что затягивает. Когда Ксения сказала, что ей приятны болевые ощущения в мышцах и она старается свободное время потратить на сон, а не на встречи с друзьями в кафе, я понял, что мы на верном пути, как одна команда. Для достижения результата нужен именно такой подход к делу.

Пример тренировки спины:

Подтягивания в «Гравитроне»: 3 подхода на 12–15 повторений;
Становая тяга: 2–3 разминочных подхода, 3 рабочих подхода на 10–12 повторений;
Тяга горизонтального блока к верхней части груди: 3 рабочих подхода на 10–12 повторений;
Тяга горизонтального блока к поясу: 3 рабочих подхода на 10–12 повторений;
Тяга гантели к поясу: 3 рабочих подхода на 10–12 повторений;
Гиперэкстензия без дополнительного отягощения: 3 подхода на 15 повторений.

Редакция благодарит фитнес-клуб Enjoy за возможность проведения съемок.
http://enjoy-fitness.ru/

Екатерина Красавина

VS

Людмила Никитина

Лаборатория чемпионов

PRO WINNER

5lb
www.5lb.ru
GET TO NEXT LEVEL!

GEON
SPORT NUTRITION

Эксклюзивный представитель на территории России компания ГЕОН.
Приглашает к сотрудничеству дистрибьюторов, спортивные магазины, аптеки и фитнес центры.

Фото: Артем Самигуллин.



Юрий Ильин.
Тренинг плеч. Памповая тренировка

Долгое время, тренируя дельтовидные мышцы плеча, я не получал должного эффекта от тренировки. Росла сила, выносливость, но не сами мышцы. Затем мой хороший друг Александр Уланов, МС по бодибилдингу, показал тренировку, которую я опишу ниже.

Саша был убедителен в своих аргументах насчет выбора именно данного вида тренинга, поэтому на ближайшие несколько месяцев эта тренировка плеч стала основной.

Перейдем непосредственно к тренировке. Как и любую другую тренировку, тренинг плеч я начинаю с разминки. Вначале в отведениях и подъемах прогреваю по отдельности все три пучка дельтовидной мышцы (задний, средний, передний), сначала без веса, затем с самыми маленькими гантелями. Как правило, это 1 кг. После прогрева плеча идет короткая одноподходная серия в таких упражнениях, как скручивание на пресс, гиперэкстензия, отжимание на брусьях. На этом разминка окончена.
Первое упражнение в данной тренировке – это трисет из разведений гантелей. Для его выполнения нам понадобится скамья с регулируемой высотой и гантели одного веса (у меня рабочий вес 10–12 кг). Выставляем скамью на угол 15 градусов, ложимся на нее лицом вниз. Положение корпуса такое, чтобы скамья заканчивалась под грудью. Далее переходим к упражнениям и их технике выполнения: трисет начинаем с подъема гантелей на задний пучок, в верхней точке, в конце амплитуды движения я добавляю небольшую супинацию плеча для большего сокращения пучка. Начинаем с задней дельты, так как она, как правило, у всех отстает. Выполнив 12 повторений, без отдыха переходим к следующему упражнению – подъему гантелей через стороны.
Движение классическое – все как учил Арнольд!



Третье упражнение в трисете – подъем гантелей перед собой. Здесь для наилучшего ощущения работы мышцы я добавил несколько нюансов: подъем гантели по высоте идет до уровня глаз с небольшим сведением плеча внутрь, в верхней точке амплитуды кисть вместе с гантелью, начиная с большого пальца, вытягивается вперед. Выполняя именно так, я чувствую наилучшую работу переднего пучка. Все три упражнения в сете выполняются друг за другом без отдыха по 12 повторений, работать необходимо с таким весом, чтобы все движения были четкие и сконцентрированные по всей амплитуде движения, таких выполняется 4 подхода с отдыхом 40–60 секунд.

После переходим к следующему упражнению – тяге широким хватом к подбородку в дроп-сете. Его выполняю, как правило, в «Кроссовере» с изогнутой рукояткой. Первый вес выставляется максимальный – такой, чтобы можно было выполнить 10 тяжелых, но четких повторений. Затем снижаю вес на 30 % и делаю еще один подход на 10 таких же повторений, после чего вес снова снижается на 30 %, и с этим весом уже работаю фактически до отказа. В таком стиле выполняется 3–4 подхода, отдых 40–60 секунд. Опять же работать необходимо с максимальной концентрацией.
Задача в данной тренировке – сделать максимальное кровенаполнение. Если все было выполнено правильно, то плечи будут разрываться от боли и жжения! Тренировка получается короткая и шоковая для мышц.

Попробуйте хотя бы раз в неделю «бомбить» таким образом плечи на протяжении 1,5–2 месяцев, затем сравните свои фото до и после. Уверен, вы будете приятно удивлены.



RK-STORE
РУССКАЯ КАЧАЛКА - ИНТЕРНЕТ МАГАЗИН

Закупайся, жиробас! Самые низкие цены - только у нас.
Что бы раздеться было не зазорно, тело было как из порно.
Оформляй сейчас заказ, доставим быстро - высший класс!
Поможем каждому дрыщу - RK-store.ru



Интернет магазин - Rk-store.ru
Сообщество vk - vk.com/rk_store
Instagram - rk_store_ru
E-mail - support@rk-store.ru
Телефон - +7 (929) 905-33-08



АВТОР И ФОТО ДЕНИС ЖИДКОВ

Людмила Никитина – чемпионка первых Европейских игр – 2015!

В нашу редакцию часто поступает вопрос о том, чем отличается мужской тренинг от женского. Могу сказать, что в ходе общения с выступающими спортсменами я пришел к выводу, что все отличия заключаются в рабочих весах, количестве белков и углеводов. Беседуя уже не первый раз с Людмилой Никитиной, я снова убедился, что упражнения мы выполняем одни и те же.

28 июня в Баку, столице Азербайджана, завершились первые в истории Европейские игры, на которых была представлена соревновательная номинация «фитнес». В данной категории оценивается произвольная программа с элементами спортивной гимнастики, а также физическая форма атлетов. Абсолютной чемпионкой Европейских игр – 2015 стала наша соотечественница Людмила Никитина. Людмила уже является абсолютной чемпионкой мира, Европы и Olympia Amateur. Нужно ли упоминать, что она выиграла все российские и региональные соревнования?
Наш журнал встречался с Людмилой накануне ее отъезда в Баку.

Людмила Никитина:

К первым Европейским играм я начала готовиться внезапно, у меня было всего 5 недель на подведение формы и отработку произвольной программы. Я никогда ранее не выступала в весеннем сезоне. Турнир в Баку для меня загадка. Там состоятся соревнования по классическому бодибилдингу и фитнесу. Анализ на допинг будет проходить по правилам WADA, но мне нечего опасаться. Мне предложили выступить в составе российской сборной отчасти и потому, что я уже несколько лет подряд сдаю анализы на допинг-контроль на международных соревнованиях, таких как чемпионат мира.
Сейчас, на момент интервью, я даже не знаю фамилий своих соперниц. Хотя я никогда не строю свою подготовку в зависимости от моих конкурентов на сцене.

Я не смогу сделать что-то лучше или хуже того максимума, который планирую показать.

Стремлюсь к своему лучшему состоянию, лучшей форме и не собираюсь начинать худеть или полнеть в зависимости от формы конкуренток.
Я гимнаст, привыкла тренироваться по 6 часов в день. Так тренируюсь на протяжении уже 14 лет. Ни в коем случае не рекомендую свои объемы тренировок всем и каждому.
Минимальное количество упражнений за тренировку – 5, в хороший день могу сделать и 9. Таким образом, тренировка затягивается минут на 90. Работаю с небольшими весами. Основной акцент во время выполнения упражнений делаю на правильную технику и проприоцепцию, то есть на чувство работающей мышцы.
Меня часто спрашивают, какие у меня показатели в одноповторных максимумах. Я никогда не доходила до одноповторного максимума, так как это уже другой спорт и риск травмы. Могу предположить, что если в жиме штанги лежа я могу справиться с весом в 70 кг на 10 раз, то одноповторным максимумом теоретически можно считать вес в 100 кг.

V-образная форма является основой в оценке фигуры в женском фитнесе. Таким образом, акцент приходится делать на объем дельтовидных и широчайшие. Все упражнения делаю в четырех подходах на 10–12 повторений.
Моя тренировка спины состоит из следующих классических упражнений: подтягивания, тяга верхнего блока за голову, тяга штанги в наклоне к поясу, тяга Т-грифа.
Далее подключаю интуитивный подход и могу добавлять любые упражнения в зависимости от целей, самочувствия и настроения.

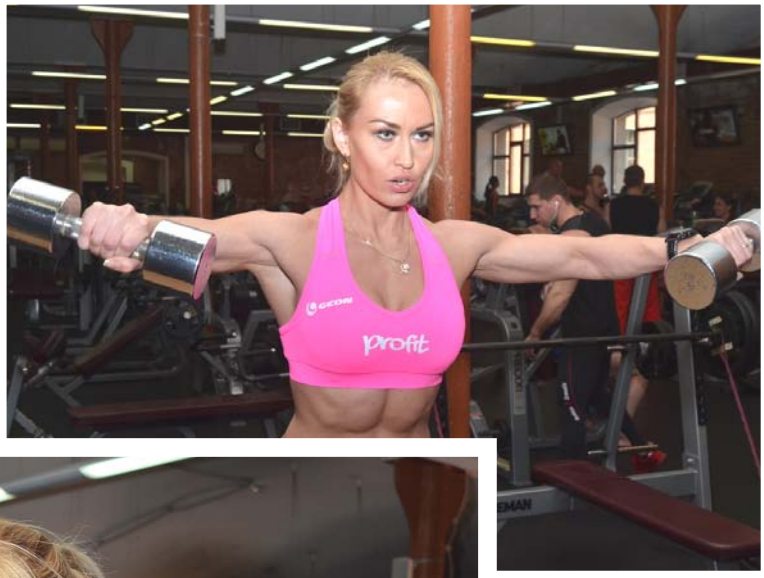
Если есть силы, то могу добавить еще одну базовую тягу со штангой. Если чувствую, что пора уходить на изолирующие движения, то иду на тренажеры.

Тренировка дельтовидных проходит следующим образом: жим штанги из-за головы стоя, жим штанги сидя перед собой в «Смите», жим «Арнольда» сидя. В последнем упражнении делаю разворот лишь на 90 % вместо традиционных 180. Это позволяет сохранять мышцы в напряжении постоянно в течение подхода. Затем выполняю разводки. Иногда делаю суперсеты: жим «Арнольда» – отведения рук по сторонам.
Завершаю тренировку плеч тягой штанги к подбородку и отведением рук назад с гантелями в наклоне. Отжимания на руках вниз головой – последнее упражнение.



Редакция благодарит фитнес-клуб Enjoy (http://enjoy-fitness.ru) за возможность проведения съемки.


enjoy


profit




profit


profit
TKO


enjoy
profit

«ДОБИВОЧНЫЕ» ПОДХОДЫ В ТРЕНИРОВКЕ ПЛЕЧ АЛЕКСАНДРА КОДЗОЕВА

АВТОР ДМИТРИЙ ЯКОВИНА

ФОТО ВЛАДИМИР ЛАРИОНОВ



В последнем номере журнала Pro-Status был описан методический прием, носящий название ««Добивочные» подходы», суть которого заключается в том, что после серии подходов с большим весом атлет намеренно уменьшает вес отягощения в упражнении и делает еще один подход, но уже с гораздо большим числом повторов. Подобный прием не представляет какой-либо сложности в применении и достаточно активно практикуется культуристами самого высокого уровня.

В качестве примера мы хотели бы привести вариант тренировки плеч Александра Кодзоева:
«Первым упражнением у меня идет разводка в тренажере назад для заднего пучка дельтовидных мышц. Выполняю 3 подхода по 8×12 повторений.
Вторым упражнением идет жим в «Машине Смита» из-за головы суперсетом с разводкой гантелей в стороны. Эти упражнения акцентируют нагрузку на средний пучок дельтовидных мышц. Выполняю 3 подхода по 8×12 повторений.
Третье упражнение – жим в тренажере «Хаммер». Это для переднего пучка дельтовидных мышц. Выполняю 3 подхода по 8×12 повторений.
Таким образом, за одну тренировку я делаю упражнения для каждого пучка дельтовидных, начиная с более отстающего.

В конце всех упражнений делаю по одному «добивочному» подходу с меньшим весом, но более длительной по времени нагрузкой, в среднем это 20–25 повторений за подход».
С точки зрения спортивной науки такой вариант применения «добивочных» подходов считается наиболее целесообразным, когда основная задача атлета – гипертрофия. Регулярное тестирование бодибилдеров в лаборатории профессора В. Н. Селуянова показало, что преобладающим типом мышечных волокон у них являются гликолитические, промежуточных же куда меньше.



В тренировке плеч Александра Кодзоева можно увидеть, что основной объем нагрузки (75 % от объема тренировки) направлен на гипертрофию именно гликолитических волокон – диапазон повторений 8–12, однако благодаря применению «добивочных» подходов свою долю нагрузки (25 % от объема тренировки) получают и волокна промежуточного типа – диапазон повторений 20–25. Таким образом, можно резюмировать, что атлет интуитивно подобрал для себя наиболее подходящий режим тренировки дельтовидных мышц, объединив за одну тренировочную сессию нагрузку сразу на два типа мышечных волокон.
Также следует отметить о применении спортсменом принципа приоритета.

Итак, несмотря на очевидную генетическую одаренность выдающихся культуристов, позволяющую им прогрессировать порой вопреки всякой логике, нам, простым смертным, всегда есть чему у них поучиться.



Doping.ru

+7 (495) 978 7396,
+7 (499) 343 7396,
+7 (926) 364 3775
dopingru@hotmail.com



ВЕСЬ СПЕКТР
спортивного питания

www.doping.ru



Тренировка ног от Алексея Кузнецова

Тренировка ног самая тяжелая и интересная, на мой взгляд. И если хочешь добиться внушительных результатов, то на халяву не отделаешься.
Тренировку ног я разделяю на тренировку передней поверхности бедра и задней, так как не получится объемно загрузить ноги на одной тренировке полностью, поскольку на каждый рабочий участок выполняю порядка пяти упражнений и элементарно лимит сил и энергии небезграничен.

Сейчас стараюсь делать акцент на концентрированную проработку в каждом упражнении и повторе, каждый повтор выполняю максимально плавно и монотонно, не использую читинг и работу стабилизаторов, это и приводит, на мой взгляд, к хорошей деталировке мышц на сцене. Работаю по принципу пирамиды, дохожу до рабочего веса и выполняю 3–4 рабочих подхода (по самочувствию и «забитости» мышц) в диапазоне повторений 8–12 до отказа. На мой взгляд, самым эффективным упражнением является, как ни банально это звучит, приседания со штангой.

Делая выводы и анализируя тренировки, я понял, что самый активный рост и стресс создают тяжелые приседания, но это упражнение является также самым опасным и сложным, поэтому всем подряд его делать не стоит, что касается людей с проблемами позвоночника и опорно-двигательного аппарата.

К сожалению, футбольное прошлое и юношеская дурость привели к небольшим проблемам с коленным суставом, и поэтому приходится ставить это движение заключительным в сплите на переднюю поверхность бедра, работая по системе предварительного утомления.

Альтернативы, к сожалению, нет, и если вы не в состоянии выполнять приседания, то тогда уж лучше выполнять тяжелые жимы ногами в тренажерах. Вариаций по постановке ног и ширины много, и нужно выбирать, исходя из потребностей спортсмена.
На данном этапе подготовки я работаю в широкой постановке ног, разводя колени в сторону, для усиленной проработки внутренней поверхности бедра, так как, на мой взгляд, ее не хватает. Нагрузки я не варьирую, а работаю в диапазоне 8–12 повторений всегда, до полного отказа в каждом подходе. По поводу тренировки задней поверхности бедра, все аналогично по количеству подходов и повторов, а самым эффективным движением считаю «Мертвую тягу» на прямых ногах. На каждой тренировке использую бинты, начиная с веса больше 140 килограммов (в приседаниях), и иногда на рабочих подходах в жиме ногами, пояс надеваю и ношу всегда, на каждой тренировке от начала и до конца, независимо от рабочей группы мышц. Считаю это необходимым для сохранения талии в первую очередь.

Новичкам также необходимо соблюдать все правила и предостережения с начала своей спортивной карьеры. Берегите здоровье суставов и связок смолоду! Икры тренирую дважды в неделю, прорабатываю их раз в 3–4 дня в диапазоне повторений 8–15, работая по принципу пирамиды с увеличением рабочего веса от повтора к повтору.



Тренировка ног. Мастер-класс Александра Слободянюка

Личный опыт

На данный момент на ноги у меня четыре отдельных тренировки в неделю: две на квадрицепс и две на заднюю поверхность бедра. Такая программа возможна только при двух тренировках в день, что я и использую. Рассмотрим тренировку квадрицепса. В первый день у меня преимущественно большие веса в 8–12 повторениях.

1. Разгибания сидя: 20, 15, 12, 12;
2. Жим одной ногой: 15, 12, 12, 12;
3. Приседания со штангой: 12, 10, 10, 8;
4. «Гакк-присед»: 12, 10, 10.

На четвертый день после первой тренировки квадрицепса приступаю ко второй тренировке, на которой вес не имеет значения, а во главе – сильная накачка и ощущение мышцы. Количество повторений – 20–30.

1. Жим двумя ногами: 20, 20, 20, 20;
2. «Сиси-приседания» в «Гакке»: 20, 20, 20;
3. Приседания в «Смите», широкая постановка ног: 20, 20, 20;
4. Разгибания: 30, 30, 30.

В первую тренировку ног для увеличения интенсивности могу использовать принципы «отдых-пауза» и «стриптиз». В памповую тренировку часто добавляю суперсеты.
Всегда смотрю, насколько хорошо прочувствовал и загрузил мышцу, могу внести изменения во время тренировки. Часто делаю вместо четырех подходов семь. Бывает, не считаю подходы, а отталкиваюсь от ощущений. Также часто меняю последовательность упражнений и вношу новые.

Полезные нюансы

1. Приседания – лучшее упражнение для развития мышц бедер. Никакое другое упражнение не задействует такое количество активно работающих мышц и мышц-стабилизаторов, как приседания со штангой. Во время тяжелых приседаний выделяется максимальное количество гормонов. Мы знаем массу примеров, когда обладатели великолепных квадрицепсов были обязаны приседаниям со штангой. Новичкам и продвинутым атлетам я советую полюбить это упражнение, особенно если ноги отстают в развитии. Но бывают случаи, когда по каким-либо причинам приходится отказаться от тяжелых приседаний. Вот тогда приходят на помощь тренажеры: жимы ногами, «Гакк-приседания», различные выпады, разгибания. Правильно подобрав нагрузку, можно добиться неплохих результатов в развитии ног. Но если речь идет о соревновательном бодибилдинге, то лично я не знаю примеров, кто бы мог побеждать, не используя приседания. Для тех, кто не может приседать с большим весом, советую ставить это упражнение в конец тренировки. Предварительно утомив квадрицепсы другими упражнениями, большой вес не понадобится. Количество повторений должно быть от 15 и выше.
2. Как в тренировках ног, так и в тренировках других мышц всегда использую максимальную амплитуду. В приседаниях сажусь как можно ниже, чтобы вовлечь в работу наибольшее количество мышечных групп и мышечных волокон. То же и в жимах ногами. Стараюсь опустить колени как можно ближе к груди.
3. Количество повторений в тренировке ног постоянно меняю. Если это приседания, то ниже 6 повторений не опускаюсь, максимально 20. Могу устроить шоковую терапию – приседать на время. Но так делаю нечасто. В жимах ногами обычно 20 повторений.

Также варьирую нагрузку для задней поверхности бедра. Ниже 8 повторений не опускаюсь, максимально 20. Нагрузку на тренировках постоянно меняю, чтобы не было привыкания. На каждые три тяжелых тренировки делаю одну с небольшим весом на большее количество повторений. Могу использовать суперсеты и гигантские сеты.

4. Считаю обязательным использование экипировки в тренировке ног. Бинты помогут сберечь колени, а пояс поможет снять часть нагрузки с поясницы. Использовать экипировку нужно в работе с максимальным весом, а разминку проводить без нее. Новичкам советую тренироваться без ремней и бинтов, чтобы нагрузку получали все мышцы и связки.

5. Мышцы голени тренирую 3–4 раза в неделю. Эти мышцы быстро восстанавливаются от нагрузок, поэтому, считаю, тренировать их нужно чаще.



КОМПЛЕКС
SCITEC NUTRITION®
WOD CRUSHER
«ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА»



Подходящий комплекс для функциональной тренировки содержит BALANCED RECOVERY -комплекс элементов позволяющий выдерживать комплексные нагрузки! Высококачественные белки и углеводы для восстановления организма, FIREWORKS- стимулятор, не содержащий креатина, для эффективных тренировок и NEM® FORTE -революционная формула для защиты суставов.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР: KICK OFF / ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ОПТОВИКОВ, ТОРГОВЫЕ СЕТИ, АПТЕКИ И ФИТНЕС ЦЕНТРЫ. +7 495 789 1907; +7 495 795 1778 / WWW.KICKOFF.RU / KICKOFF@INBOX.RU / ПРОДУКЦИЮ SCITEC NUTRITION МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В РОЗНИЧНОМ МАГАЗИНЕ ПО АДРЕСУ: ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС СПОРТ ЕХ 1. ЭТАЖ ПАВ. 10 УЛ. 5-Я КАБЕЛЬНАЯ Д2 М. АВИАМОТОРНАЯ.



Тренировка ног.
Женский взгляд

Примеры тренировок мышц бедра и ягодиц спортсменок различных номинаций и категорий.

Лариса Архангельская

В тренировках по-настоящему важны три вещи: разнообразие, периодизация и планирование. Разнообразие – все приседания важны и нужны. Периодизация – мы все имеем волнообразный режим жизни: если длинный – до нескольких лет, если короткий – внутринедельные. Планирование – опираясь на разнообразие и периодизацию, мы можем спланировать практически любое количество тренировок ног, улучшить их качество, максимально быстро восстанавливаться и быть готовым тренировать что-то в день после ног.

Я «делаю» ноги 2–3 раза в неделю, и это абсолютно разные тренировки. Одна обязательно тяжелая, вторая – легкая. Тренировка состоит из двух частей. Базовая и «я качаюсь». В базовой части – приседания и тяга. В качке все подсобные упражнения – на детализацию, пампинг. Из-за патологической лени я не привязываю свои ноги к тренажерам и не делаю балетных махов. Это требует времени, а ощутимого результата, а главное – душевного удовлетворения, от проделанной работы не приносит. Делаю упражнения потяжелее.
В тяжелой тренировке упражнения более энергоемкие, количество повторений, особенно в базовой части, ниже, отдых между подходами чуть больше. В базовой части легкой тренировки использую другие режимы работы. Скоростные приседания, изометрическая работа в приседаниях и т. д.

Пример тяжелой тренировки

1) Гиперэкстензии: 3 по 12 раз.
2) Приседания обычные, ноги на ширине плеч, максимального глубоко, работает в основном бедро. Разминочные подходы через 10 кг по 10–8 раз. Рабочие подходы – по 3–10 раз. Вес один и тот же, но можно добавить или убавить 5/10 кг по самочувствию. После окончания рабочих подходов обязательно делаю заминку. Приседания на большее количество раз (+5/7) от рабочих с меньшим весом.

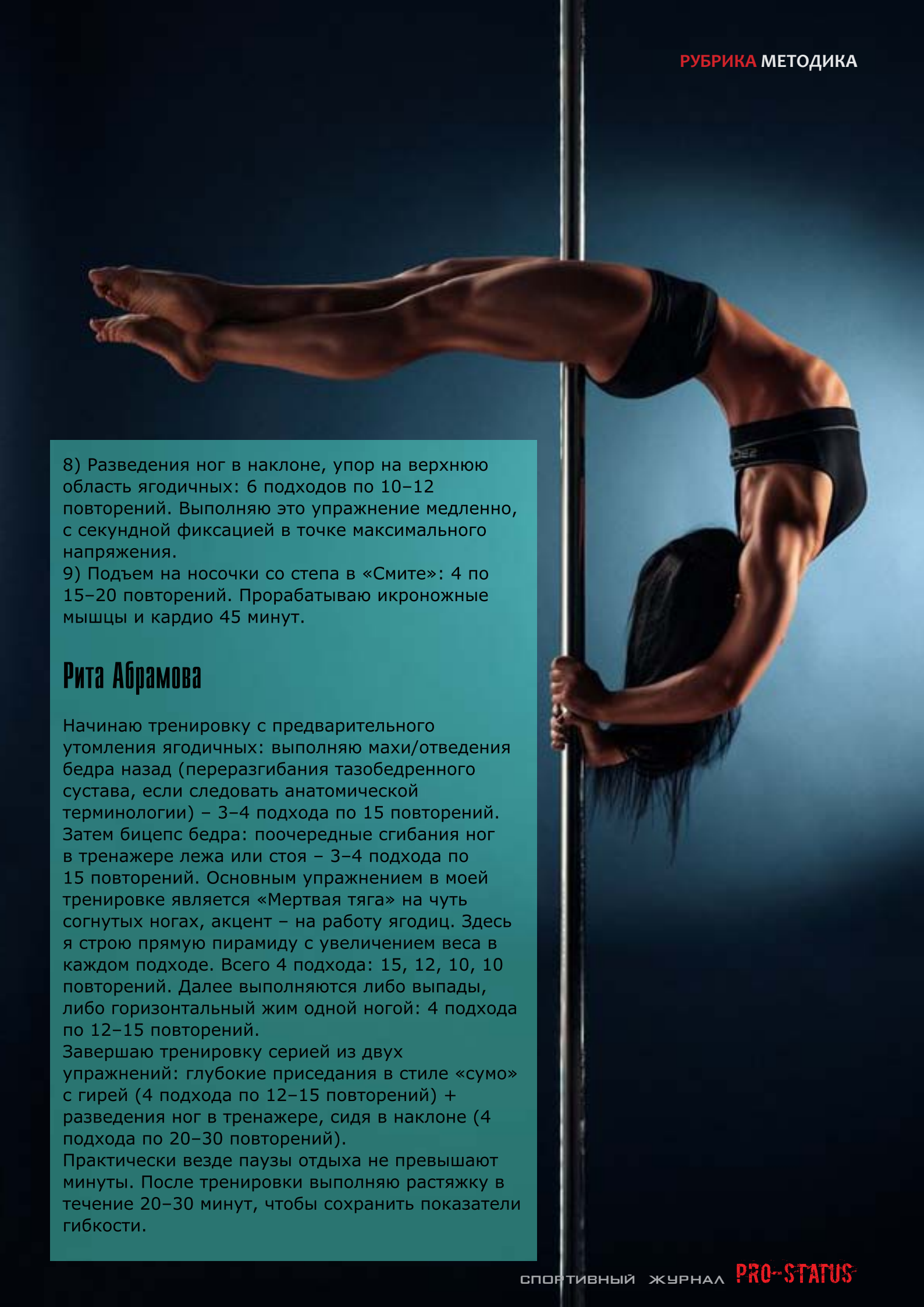


Пример: если рабочие 100 кг на 5, то заминка – 60–70 на 10–12.
3) Тяга – классическая или «сумо». Если правильно делать тягу «сумо» – это приседания со штангой в руках в широкой постановке ног, и на «талиях» она не сказывается. Наоборот, прекрасно работают ягодицы и боковое бедро. Так славянские бедра превращаются в более-менее благообразный зад быстрее, при правильной диете, разумеется. Тягу делаю либо с большим количеством повторений, чем приседания, и меньшим весом, либо же наоборот. Например, присед 100 на 5, тягу можно сделать по самочувствию или 110 по 3, или 90 по 8–10. Несколько подходов. Далее идет часть «кача».

Соня Некс

1) Разгибание ног в тренажере делаю 3 подхода с легким весом по 25–30 повторений, чтобы разогреть мышцы и подготовить суставы и связки к тяжелым нагрузкам.
2) Глубокие приседания со штангой делаю 4–5 подходов по 8–10 повторений. Это упражнение помогает получить отличную базу на ноги в целом и проработать ягодичные.
3) Глубокий жим платформы: 5–6 подходов по 10–12 повторений. Задача – как и во втором упражнении, только при другой нагрузке.
4) Сгибание ног в тренажере лежа: 4 подхода по 12–15 повторений. Нагружаем бицепс бедра и немного ягодичные.
5) Обратные выпады со степа с гантелями 8 кг, делаю 4 подхода по 12 повторений на каждую ногу, упор на нижнюю часть ягодичных и немножко на бицепс бедра.
6) Глубокие приседания в «Смите» в широкой постановке ног: 4 подхода по 10–12 повторений. Внимание уделяю внутренней поверхности бедра и ягодичным.
7) Сведение ног в тренажере: 4 по 25–30 повторений. Прорабатываю внутреннюю поверхность бедра.





8) Разведения ног в наклоне, упор на верхнюю область ягодичных: 6 подходов по 10–12 повторений. Выполняю это упражнение медленно, с секундной фиксацией в точке максимального напряжения.
9) Подъем на носочки со степа в «Смите»: 4 по 15–20 повторений. Прорабатываю икроножные мышцы и кардио 45 минут.

Рита Абрамова

Начинаю тренировку с предварительного утомления ягодичных: выполняю махи/отведения бедра назад (переразгибания тазобедренного сустава, если следовать анатомической терминологии) – 3–4 подхода по 15 повторений. Затем бицепс бедра: поочередные сгибания ног в тренажере лежа или стоя – 3–4 подхода по 15 повторений. Основным упражнением в моей тренировке является «Мертвая тяга» на чуть согнутых ногах, акцент – на работу ягодиц. Здесь я строю прямую пирамиду с увеличением веса в каждом подходе. Всего 4 подхода: 15, 12, 10, 10 повторений. Далее выполняются либо выпады, либо горизонтальный жим одной ногой: 4 подхода по 12–15 повторений.
Завершаю тренировку серией из двух упражнений: глубокие приседания в стиле «сумо» с гирей (4 подхода по 12–15 повторений) + разведения ног в тренажере, сидя в наклоне (4 подхода по 20–30 повторений).
Практически везде паузы отдыха не превышают минуты. После тренировки выполняю растяжку в течение 20–30 минут, чтобы сохранить показатели гибкости.



Елена Покровская

1) Тяга «сумо»
Гриф 1×20 (20 кг)
+10 1×15 (30 кг)
+10 1×15 (40 кг)
+10 1×12 (50 кг)
+10 1×10 (60 кг)
+10 1×6 (70 кг)
50 кг 1×12
Во время наклона вперед как бы давим коленом назад, дополнительно растягивая внутреннюю поверхность бедра (так она меньше включается в работу). Одновременно с этим как бы давим тазом назад, без изменения угла в колене, стараясь еще больше растянуть ягодицу. Встаем на вдохе, максимально напрягая ягодицу (зажимаем сами, не ждем, пока она магическим образом включится в работу), поясницу не включаем, плечи остаются над грифом.

2) Приседания в «Смите» на одной ноге (у нас в зале есть под наклоном)
Гриф 1×6
10 кг×15
15 кг×12
20 кг×10
10 кг×15
Голень перпендикулярна полу, таз максимально отводим назад, делая наклон вперед корпусом. Заднюю нерабочую ногу на носок не ставим (либо оставляем на весу, либо кладем на тыльную сторону стопы, если позволяет растяжка, чтобы не отталкиваться). Можно подставить скамейку, имитация болгарских приседаний.

Подходы отказные. Все подходы в двух упражнениях заняли 1 час, отдых – по необходимости, но не до полного восстановления пульса.

3) Отведение бедра в «Кроссовере» стоя
9 кг×25
14 кг×20
14 кг×15
9 кг×20
Последние два подхода были уже пустые, лучше бы не делала.

Предпочитаю тренироваться по ощущениям. В этот раз не послушала себя, так как была подвержена жуткому психозу.
Стояла на бруске, чтобы опять же можно было максимально растянуть ягодичную во время фазы расслабления. Наклон корпуса вперед, поясница полностью фиксирована, живот втянут (держим в напряжении, не расслабляем), прямую ногу полностью (до горизонтали) отводим назад, максимально напрягая (опять же самостоятельно) ягодицу (в верхней части), можно слегка развернуть стопу наружу.
Время выполнения упражнения – 10 минут.
4) Разведение ног в тренажере сидя
64 кг×20
71 кг×12
64 кг×18
57 кг×20
Максимальный наклон вперед, руками держимся за тренажер, прогиб в пояснице, стараемся тазом давить назад. Не сидим, разведения как бы на весу, заднее бедро еле касается сиденья тренажера. Время выполнения упражнения – 10 минут.

Ольга Филатова

1) Присед: 7×15;
2) Тяга со штангой: 7×15;
3) Суперсет: сгибания + разгибания лежа – 7×15;
4) Выпады в шаге: 7×15;
5) Икроножные: 4×30;
6) Суперсет: махи с акцентом на ягодичную с «манжетами» + сгибания по одной ноге стоя.
Кардио – велотренажер 40 минут.
Иногда добавляю всякие «извращения»: присед в «Смите» на коленях, жимы платформы по одной ноге или вообще боком. Также варианты тяг разные: с гантелями, на абсолютно прямых ногах, ноги вместе, ноги на небольшом расстоянии друг от друга, тяги в нижней амплитуде.

Еще очень нравится делать подобие тяг в тренажере для выполнения шраг. Это позволяет очень хорошо растянуть бицепс бедра и не думать о том, чтобы удержать равновесие. Если уж совсем времени много, могу сделать жимы по одной ноге в «Смите» (хорошо «пробивает» верх ягодичной). Как правило, в тренировке выходит по 7–9 упражнений.

Тренируюсь каждый день, поэтому в неделю получается две тренировки на ноги. Всегда делаю их абсолютно разными. Например, если на первой был достаточно тяжелый присед, то на второй будет больше всякой изоляции, «извращений» и суперсетов. Ноги не самая моя сильная сторона , поэтому стараюсь их «убивать» на каждой тренировке. Что касается количества подходов, то в тяжелых упражнениях очень люблю не ограничиваться четырьмя, делаю от семи до десяти. В приседе и жиме ногами иногда применяю принцип пирамиды. А в заключительном подходе «раздеваю» штангу до пустого грифа. Как-то раз посчитала количество повторений в таком подходе, вышло 105. Под конец ноги с пустым грифом просто отказывались сгибаться.
Также временами играю с темпом выполнения упражнений, добавляю задержку в точке максимального сокращения, удлиняю негативную фазу. В общем, как и все, нахожусь в постоянном поиске, не могу месяцами «сидеть» на какой-то одной программе.



Анна Бурмистрова

Моя незатейливая тренировка – бицепс бедра – ягодицы (в неделю тренирую ноги 2 раза). Обязательно хорошая разминка 10 минут на степпере + разгибания ног 3×25 для хорошего разогрева коленных суставов.
Далее делаю принудительное утомление (чтобы потом не работать в приседе с большими весами) в упражнении «Подъем на ступеньку» (угол 90 градусов в колене на платформе), сначала одной ногой 20 раз, затем другой.



В наших продуктах вы не найдете

Сухое молоко [1]
Сахар [2]
Плазму свиной крови [3]
Пшеничный текстурат [4]
Сладкую сыворотку [5]

Мы знаем, что все это вам не нужно.

[1] Экономия до 10 %
[2] Экономия до 5 %
[3] Сворачиваемость в кипятке, а также белок по тестам + 10 %
[4] Белок по тестам + 15 %
[5] Экономия до 5 %

RLINE SPORT NUTRITION
RLINESPORT.RU

Тонкость такая: рабочую ногу не убираю с платформы и мягко приземляюсь на другую ногу. Далее, не отталкиваясь от пола, с максимальной концентрацией на ягодице поднимаюсь на платформу.
Делаю 3 подхода по 20-15-12-10 раз. Каждой ногой.

А теперь основные упражнения:
1) Приседания со штангой: 1×25 (с грифом), 4×20, 15, 12, 10 с рабочим весом;
2) Становая тяга: 1×25 (гриф), 4×20, 15, 12, 10;
3) Сгибания каждой ноги в тренажере стоя (бицепс бедра): 3×20, 15, 12;
4) Гиперэкстензия на ягодицы: 1×25 (без веса), 4×20, 15, 12, 10;
5) Отведение ноги назад на блоке с «манжетой» до параллели с полом: 3×25, 20, 15 с утяжелением.
Заминка по завершении тренировки 20 минут в среднем темпе, предпочтительно ходьба в горку.
Мой секрет такой. Так как я не работаю с предельными для себя весами и стараюсь в упражнениях делать акценты на максимальную концентрацию, я такую вот отдельную тренировку на бицепс бедра и ягодицы провожу в кроссовках на танкетке с каблуком, тем самым амплитуда в упражнениях для моих ощущений идеальная. Но новичкам не советую, это для продвинутых (от 1 года стажа в тренировках).

Елена Кирщина

Я строю свои тренировки интуитивно, прислушиваясь к организму в конкретный момент. Также тренинг зависит от сезона и непосредственно задач, поставленных тренером. Вот пример одной из моих тренировок на ноги. Напомню, что я всегда работаю максимальными для себя весами, в отказ. Начинаю всегда с тщательной разминки и небольшой растяжки.

1) Первым упражнением у меня всегда идет разгиб ног в тренажере сидя. Это упражнение я использую в качестве разминочного и выполняю 3 подхода по 20 повторений средним для себя весом.
2) Далее делаю приседы. Это может быть присед свободным весом, присед в «Смите» или «Гакке». Это главное упражнение в тренировке и самое тяжелое. Делаю 5–6 подходов по 15 повторений, завершающие 3 подхода рабочие, вес максимальный. Отдых между подходами – около 2 минут.

3) Ходьба выпадами с весом. Я делаю 10 шагов в одну сторону и столько же обратно, выполняя в каждом шаге по два подъема. Предпочитаю ходить с гантелями или гирями в руках. 4 проходки.
4) Румынская тяга на прямых ногах. Ее я тоже предпочитаю делать с гантелями. В этом упражнении есть нюансы: можно пробовать подкладывать под носки блинчик, пробовать тянуть с прямыми или чуть согнутыми в коленях ногами. Важно добиться ощущения жжения в бицепсах бедер и ягодицах. Если чувствуете поясницу, вы делаете неправильно. Тут тоже 5 подходов по 15 повторений, отдых – 1 минута.
5) Сгибание ног поочередно в тренажере – упражнение на бицепс бедра. Тут все понятно, 5 подходов по 15 повторений, отдых не больше 1 минуты.
6) Жим тележки одной ногой лежа. Это упражнение выполняю с постановкой стопы вперед и акцентом на пятку, чтобы максимально нагрузить заднюю поверхность бедра. Тут делаю 4 подхода рабочим весом по 15–20 повторений, отдых также небольшой.
7) Завершающее упражнение – суперсет: сведение/отведение бедер в станке сидя. Сначала я делаю сведение бедер и сразу без отдыха – отведение. 4–5 подходов по 15–20 повторений. Отдых между сетом – 1 минута.



Арина Скоромная

1) Разминка с прожимкой ягодичных на степпере или эллипсоиде (15–20 минут ходьба под наклоном с упором в пятку);
2) Гиперэкстензия с блином в руках: 4 на 15;
3) Жим платформы лежа (чередуя постановку ног от узкой к широкой, но всегда наверху):
5 на 15–20;
4) «Мертвая тяга» со штангой:
5 на 15;
5) Сгибание ног в тренажере лежа:
4 на 16;
6) Выпады «ножницы»: 4 на 13 на каждую ногу;
7) Обратная гиперэкстензия: 4 на 20.

Дарья HerMajesty Борисовна

В интенсивный период у меня 3 тренировки в неделю на низ тела. Назовем их «базовая», «изолирующая» и «ВИИТ с элементами плио» (высокоинтенсивный интервальный тренинг).
В период отдыха оставляю изолирующую и ВИИТ, но чаще увеличиваю отдых между тренировками. Кардио почти всегда делаю отдельно от тренировок ног. Бицепс бедра и верх ягодиц считаю у себя отстающими, стараюсь прорабатывать в каждой тренировке. Голень не тренирую совсем, потому как генетически развита, не использую скакалку и углы на дорожке. Не тренирую квадрицепс отдельно, он и так норовит взять нагрузку почти во всех базовых упражнениях.
Базовая тренировка (темп средний, отдых – 1–2 минуты, веса – 80 %):
Суставная разминка, приседания в пол с пустым грифом.
1) Приседания с широкой постановкой ног в пол (15/12/10/8), с каждым подходом увеличиваю вес, но веса не максимальные. И намеренно не расту по весам уже год.

Считаю, что важнее концентрация усилия на ягодичной, есть еще куда ее усиливать. По весам придерживаюсь этой схемы везде.
2) Жим ногами (20/18/15) и последний с первым весом жим по 10 раз поочередно каждую ногу и двумя, то есть 30.
3) Бицепс бедра в тренажере (обычно вертикальный с независимыми рычагами): 15/12/12.
4) Приседание в «Гакк-тренажере» с изогнутой нижней платформой: 15/12/10/8.
5) «Мертвая тяга» с гантелями: 15/12/10/8. Вес до 20×2.
Растяжка.

Изолирующая тренировка (темп быстрый, отдых короткий, веса – 60 %):

Суставная разминка, разведение в тренажере: 5 подходов с 10-секундным отдыхом, чередуя посадку (руки впереди, корпус наклонен вперед, держусь за ручки, спина прижата к спинке).
1) Суперсет в «Смите»: 4 подхода, 10 «гудмонинг», 10 секунд отдыха + 10 приседаний «сумо», отдых между подходами – 1 минута;
2) Отведение ног в «Кроссовере» на каждую ногу: 25/20/20/20;
3) «Ягодичный мост»: 4 подхода с весом (10, 15, 20, 20) + статика 20 секунд;
4) Суперсет 3 подхода: бицепс бедра в горизонтальном тренажере (18/15/15) + обратная гиперэкстензия (25/20/20).

Растяжка.

Тренировка ВИИТ с плио:

Суставная разминка, 5 мин. быстрая ходьба на дорожке;
1 мин. быстрого бега, 2 мин. быстрой ходьбы, 20 выпрыгиваний «лягушка», могу с небольшим весом, 30 сек. отдыха;
1 мин. быстрого бега, 2 мин. быстрой ходьбы, 20 высоких прыжков – колени к груди, 30 сек. отдыха;
1 мин. быстрого бега, 2 мин. быстрой ходьбы, 20 «ягодичных мостиков» с блином 15 кг + 20 сек. задержка, 30 сек. отдыха;



1 мин. быстрого бега, 2 мин. быстрой ходьбы, 20 соскоков на каждую ногу на лавку или тумбу, 30 сек. отдыха;
1 мин. быстрого бега, 2 мин. быстрой ходьбы, 20 глубоких болгарских выпадов с небольшим весом, 30 сек. отдыха;
1 мин. быстрого бега, 2 мин. быстрой ходьбы, 20 отведений ноги назад и в сторону с гантелей или утяжелителем.

Растяжка.

В жиме ногами постановку ног меняю в каждом подходе: широкая – вверху, носки врознь, широкая – носки внутрь, ступни высоко вместе. Так прорабатываю по ощущениям всю ягодичную.

Злата Миклашевская

Работа над мышцами ног всегда тяжелая и требует максимальной отдачи и концентрации. Нужно уметь устанавливать нервно-мышечную связь именно с той группой мышц, на которую вы работаете. Это серьезная работа для гармоничного развития мышц всего тела. Множество спортсменов прорабатывают хорошо квадрицепс, так как он виднее именно им всегда в работе, а про бицепс бедра забывают или уделяют меньше внимания. Нужно распределить нагрузку на мышцы ног равномерно, выполнять одинаковое количество упражнений на квадрицепс и бицепс бедра. В тренировке обязательно должны присутствовать тяжелые упражнения.
Поэтому я разделяю тренировку бицепсов бедра и квадрицепсов.
Два раза в неделю: вторник – квадрицепс, пятница – бицепс бедра.
Обязательно нужно время на восстановление группы мышц, между этим я тренирую спину, но после «дня ног» отдых 1 день!



Квадрицепс

Начинаю с разминки коленного сустава.
1) Разгибание ног сидя: 6 подходов по 20 повторений, по принципу предварительного утомления мышц. Отдых между подходами – до 1 минуты, так как используется один вес.

Или принцип полупирамиды – 5 подходов и 18/16/14/12/9.
2) Жим платформы с постановкой ног низко и вместе, чтобы акцент падал на квадрицепс. В данном упражнении платформу опускать максимально низко, главное, чтобы спина была прижата плотно, а вот ягодицы могут чуть отрываться от сиденья. 5 подходов 20/18/16/14/12. Когда работаю с большими весами, то отдых всегда до восстановления дыхания, по состоянию, 3–4 минуты.
3) Приседания в «Гакк-машине». Постановка ног максимально низко и вместе. Приседать глубоко, почти касаться ягодицами пяток и аккуратно отрывать пятки от платформы. 5 подходов 16/14/12/10/8.
4) Приседания со штангой и пятками на блинах. В приседании бедра находятся параллельно полу. 3 подхода 14/12/10.
Отдых всегда до восстановления, но не более 5 минут. 19 подходов за тренировку.

Бицепс бедра

1) Разминка упражнением «Сгибание ног лежа»: 3 подхода по 18 повторений с одним весом и 3 подхода ступенчатой системой 6/12 (6 – вес больше и тут же 12 с весом меньше) 10/15 и 10/15.
Такой пампинг.
2) Гиперэкстензия с акцентом на бицепс бедра ступенчатой системой: 3 подхода по 15/15 (без веса и с весом), 12/15 и 15/15.
3) «Мертвая тяга» со штангой (3 подхода 20/20/20) и суперсетом со сгибанием ног лежа по частичной амплитуде на пик бицепса бедра (20/20/20).
4) Сгибание ног сидя: 4 подхода либо с одним весом, и тогда 20/20/20 повторений, если по принципу полупирамиды и с повышением весов, то 15/13/11/9.
Также отдых между подходами, если тяжелые веса, то до восстановления, 3–4 минуты, если с одним весом, то 1 минута. Все по своим ощущениям. 19 подходов за тренировку.

Во всех упражнениях работает и ягодичная мышца, но если мне не хватает этого, то я включаю еще и разведение ног сидя с наклоном вперед с максимальным весом: 4 подхода по 50 повторений. Можно также и ягодичную мышцу прокачивать отдельной тренировкой, так как это всегда самая важная часть тела у девушек, но поскольку у меня генетически все хорошо с этой частью, то сама я прорабатываю ее во всех упражнениях путем установления нервно-мышечной связи, дополнительно напрягаю ягодичные во всех упражнениях.
Обычно тренировка длится 45–50 минут, не больше. Кардио после «дня ног» не делаю.
И конечно же, это тренировки на рост мышечной массы. При подготовке к соревнованиям тренировки меняются: больше суперсетов и больше повторений.

Использую в разные дни разные принципы. Из-за этого всегда есть шокирование мышц и почти всегда очень болят.
Значит, есть результат!

Ольга Корчака

1) Приседания в «Гакке»: 5 подходов на 8–10 повторений;
2) Жим ногами со сбросом веса, угол постановки стопы в 45 градусов: 4 подхода по 4 сброса на 12 повторений;
3) «Мертвая тяга» на подставке: 4 подхода на 10 повторений;
Суперсет: разведение ног сидя + отведение ноги в тренажере: 4 подхода на 15;
Суперсет: сведение ног сидя + приседания плие: 4 подхода на 20–12 повторений.



Отдыхаю примерно по 1,5 минуты между подходами.
Это одна из тренировок, всего тренировок ног две в неделю.

Дарья Мануйленкова

В своей тренировочной программе, которая состоит из 6 дней, тренировке ног отдаю 2 полноценных дня.
Так как, по мнению моего тренера (мнение совпадает с моим), в любительском бодифитнесе нужен узкий таз и небольшие, но качественные ноги, я делаю некую смесь из упражнений, уделяя внимание больше изолирующим упражнениям и выборочно включая «классику».
Оговорюсь сразу, что у меня нет периода набора веса (межсезона) и нет одинаковых тренировок в течение всего периода подготовки. Поэтому приведу один тренировочный день из моих последних программ.
1) Выпады назад со сменой ног, каждой по 25 раз. Без паузы перехожу ко второму упражнению;
2) Становая тяга на прямых ногах: 20 повторений;
3) Сгибание ног в тренажере: 20–25 повторений;
4) Сведение ног, лежа на животе: 20–30 повторений.
Таких квадросетов выполняю 3–4 и перехожу ко второму блоку тренировки спустя 30–40 секунд. Если первый блок занятия содержал классические упражнения, то второй, как правило, содержит:
1) Выпады без приставления ноги с опорой или без, с малой амплитудой, 30–40 раз каждой ногой;

2) Статика ноги стоя (от 30 секунд до 2,5 минут);
3) «Стульчик» с опорой о стену или без нее;
4) «Ягодичный мостик» с ногами, поднятыми на возвышение: 30–40 раз.
Всего таких 3–4 квадросета.
Все упражнения, помимо статики, выполняю с максимально возможным для меня весом.
Если тренировок ног больше, чем 2 (а такое тоже бывало), то делили ноги на переднюю поверхность, заднюю и ягодицы. И гоняли также квадросетами и статикой.



Оксана Оробец

Тренировка №1

Вся тренировка поделена на суперсеты.

1) Прыжки in-out (с гантелями) (30 раз) + выпады с проходкой по 30 раз на каждую ногу: 4 подхода;

2) Приседание с выпрыгиванием вверх (10 раз) + попеременная смена ног в упоре (mountain climbs) (30 раз на каждую ногу): 4 подхода;

3) Сгибание ног (15 раз) + жим ногами (30 раз): 4 подхода;

4) Разгибания ног (20 раз) + зашагивания на платформу по 1 минуте на каждую ногу: 3 подхода;

5) Гиперэкстензия: 4 подхода на максимальное количество раз.



Тренировка №2

1) Разгибания ног (15 раз) + выпады вперед на месте (20 раз на каждую ногу): 3 подхода;

2) Выпады с проходкой: 4 подхода на максимальное количество раз;

3) Сгибания ног (20 раз) + приседание на одной ноге (15 раз на каждую ногу): 4 подхода;

4) Выпады назад (15 раз на каждую ногу) + переменные прыжки в выпадах (20 раз на каждую ногу): 4 подхода;

5) Румынская тяга (15 раз) + гиперэкстензия на максимальное количество раз: 4 подхода.

По нюансам:

Отдых между подходами – до 3–4 минут.

Тренировка ног идет 1 раз в 4 дня.

Юлия Баранова

Тренировка №1 (акцент на ягодичные мышцы)
1) Суперсет: гиперэкстензия (скручивания для ягодиц с округленной спиной) – 30 и разведение ног в тренажере – 40, 4 подхода;
2) Приседания в стойке «сумо» с гантелью в руках на 2 степах: 4 по 15;
3) Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 4 по 15;
4) Мостик (подъем таза вверх лежа) с блинами: 3 по 30.
Тренировка №2 (акцент на «оформление» и рельеф ног)
1) Разгибание ног в тренажере: 4 по 20;
2) Приседания в «Гакк-тренажере»: 4 по 15;
3) Жим ногами платформы: 4 по 20;
4) Снова разгибания ног в тренажере: 3 по 30;
5) Сгибания ног в тренажере: 4 по 20;
6) Подъем на носки в тренажере: 4 по 20;
Перерыв между тренировками – 3 дня, отдых между подходами – 1 минута.



Анна Дудушкина



Данная тренировка ног актуальна на текущем этапе моей подготовки к «Олимпии» в Праге с 1 по 3 октября. И выглядит она так:
1) Приседания в «Тренажере Смита». Средняя постановка ног. Снимаю штангу с фиксаторов, делаю шаг вперед, приседаю с прямой спиной, угол в коленях 90 градусов. Следите, чтобы штанга была за плечами, а не на шее. 5 подходов по 30 раз (по 5 кг с каждой стороны).
2) Тяга штанги. Расстояние между стопами примерно 15 см, ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая, немного даже в прогибе. Сгибание в этом упражнении происходит только в тазобедренном суставе! Не нужно полуприседать или опускать спину – это неправильно! Следите за чистотой техники, в этом ключ успеха.
Я опускаю штангу ниже уровня колен, так мне позволяет моя гибкость и растяжка. 5×30 (по 5 кг с каждой стороны).
3) Как усложненный вариант выпадов – подъемы на степ, платформу – в общем, на любую удобную и устойчивую поверхность, высоту выбираем самостоятельно на глаз по своим возможностям. Итак, я ставлю одну ногу на платформу, вторую – на пол на носке, корпус чуть вперед, руки вытягиваю вперед для баланса, выполняю подъем, затем обратно возвращаю ногу на пол, опускаюсь максимально низко и снова поднимаюсь вверх, слегка отталкиваясь ногой от пола. Важно! Углы в коленях не менее 90 градусов! Возвращать ногу на пол нужно достаточно мягко, чтобы не нагружать колени.

Этот вариант сложный по технике и координации.
У кого травмы или дискомфорт в коленных суставах, лучше заменить обычными выпадами на месте. 3×20 на каждую ногу.

Никаких шагов – это в зал аэробики. Целенаправленно прорабатываю каждую ногу отдельно. Смысл силовых упражнений в том, чтобы от начала до конца держать мышцу в напряжении. «Ходилки» – это аэробика, не путайте!
4) Разгибание голени, сидя в тренажере (5×30), с остановкой в верхней точке.
5) Подъемы на носки в тренажере сидя на икроножные мышцы (3×20–25) в максимальной амплитуде.

Ну а дальше кардио 45 минут. Следите за техникой и дыханием, осознанно выполняйте каждое движение! Прислушивайтесь к своим ощущениям. Пейте больше чистой воды, и у вас все получится!

Нелли Мошкина

1) Трисет, 4 подхода: «мертвая тяга» в «Смите» (12, 3×10), выпады назад в станке для приседа (4×20), гиперэкстензия для ягодиц с весом (4×20).
2) Выпады со штангой назад: 4×20.
3) Трисет, 4 подхода: присед «сумо» с 1 гантелей (12, 3×10), махи ногой назад в «Кроссовере» (4×20), разведение ног сидя (4×20).
4) Трисет, 4 подхода: голень, сидя в тренажере (4×25); голень, стоя в тренажере (4×25); голень, лежа в тренажере для жима ногами (4×25).
На 10–12 повторений берется вес, приближенный к рабочему. Время отдыха между подходами – 45–60 сек. Тренировка ног проводится каждые 3 дня.
Тренер – Александр Барбашин.



Ярослава Николаева



Ноги тренирую 2 раза в неделю.
Пример тренировки:
1) Выпады в «Смите» скрестно: 5 по 25 без паузы;
2) Сгибание голени стоя: 5 по 25 без паузы, поочередно на каждую ногу (меняю положение стопы в каждом подходе);
3) Жим ногами лежа: 5 по 10;
4) Жим одной ногой без паузы до отказа;
5) Сгибания голени лежа: сначала правая нога, потом левая, потом сразу две без паузы: 5 по 25 (меняю положение стопы в каждом подходе);
6) Разгибание на ягодицу в «Кроссовере»: 5 по 10 без паузы;
7) Суперсет: гиперэкстензия × 50 + выпады «цапля» × 30 – 4 круга.
Кроме этого:
Спринт 2–5 раз в неделю;
Балет 1 раз в неделю.
Если я тренирую ноги в лайт-режиме, они сразу стремятся уменьшиться.
Это одна из моих программ, рассчитанная на 4 недели. Каждые 4–6 недель тренер меняет мне программу.

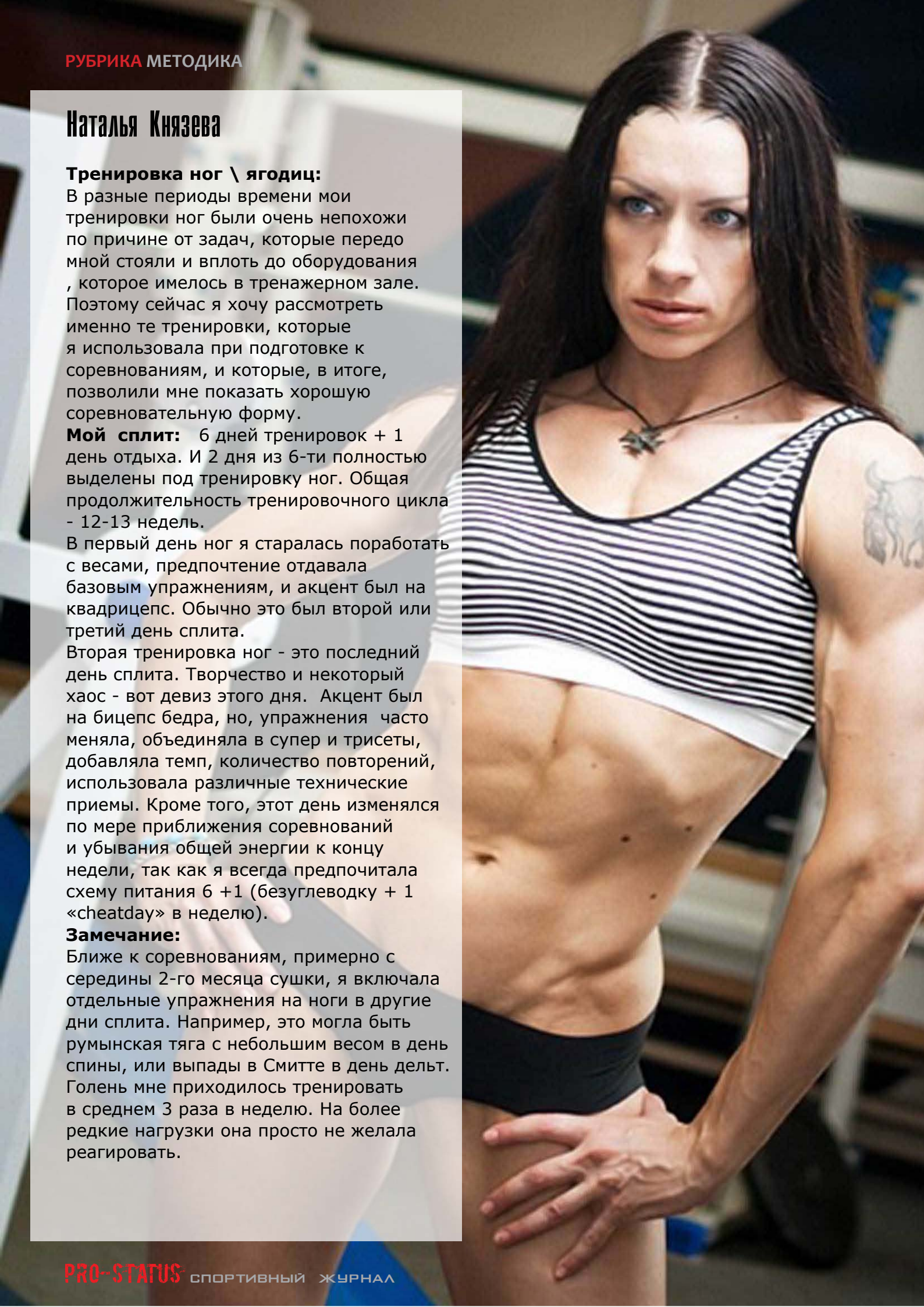
Елена Юнина

День ног – это всегда тяжело. Но в то же время исключительно только после добросовестной и качественной тренировки ног испытываешь определенного рода удовлетворение. Лично я разбиваю тренировку ног на два вида: многоповторная и силовая. И ту и другую начинаю с мышц голени.
Первая тренировка
После проработки голени хорошо разогреваю коленные суставы во избежание различных травм.
Первый суперсет: разгибание ног в тренажере (4 подхода по 20 повторений) + приседания со свободным весом (4 подхода по 20 повторов), то есть сделала разгибания и сразу присела, после 2 минуты отдыха.
По такому же принципу второй суперсет, состоящий из сгибания ног в тренажере + «мертвая тяга» с гантелями.



Вторая тренировка
Разогрев, голень;
Фронтальный присед: 4 подхода по 10 повторений;
Жим ногами, узкая постановка ног: 4 повтора по15 повторений с максимальным весом;
Жим одной ногой: 4 повтора по 15 повторений.
Заканчиваю тренировку в тренажере разведением ног с акцентом на ягодичные мышцы.
Важно думать о том, что ты на данный момент прорабатываешь, лично я стараюсь максимально сконцентрироваться именно на тех мышцах, на которых хочу получить результат.
Естественно, тренировки меняются, все зависит от промежутка времени, в который ты тренируешься!

Наталья Князева



Тренировка ног \ ягодиц:
В разные периоды времени мои тренировки ног были очень непохожи по причине от задач, которые передо мной стояли и вплоть до оборудования , которое имелось в тренажерном зале. Поэтому сейчас я хочу рассмотреть именно те тренировки, которые я использовала при подготовке к соревнованиям, и которые, в итоге, позволили мне показать хорошую соревновательную форму.
Мой сплит: 6 дней тренировок + 1 день отдыха. И 2 дня из 6-ти полностью выделены под тренировку ног. Общая продолжительность тренировочного цикла - 12-13 недель.
В первый день ног я старалась поработать с весами, предпочтение отдавала базовым упражнениям, и акцент был на квадрицепс. Обычно это был второй или третий день сплита.
Вторая тренировка ног - это последний день сплита. Творчество и некоторый хаос - вот девиз этого дня. Акцент был на бицепс бедра, но, упражнения часто меняла, объединяла в супер и трисеты, добавляла темп, количество повторений, использовала различные технические приемы. Кроме того, этот день изменялся по мере приближения соревнований и убывания общей энергии к концу недели, так как я всегда предпочитала схему питания 6 +1 (безуглеводку + 1 «cheatday» в неделю).
Замечание:
Ближе к соревнованиям, примерно с середины 2-го месяца сушки, я включала отдельные упражнения на ноги в другие дни сплита. Например, это могла быть румынская тяга с небольшим весом в день спины, или выпады в Смитте в день дельт. Голень мне приходилось тренировать в среднем 3 раза в неделю. На более редкие нагрузки она просто не желала реагировать.



Рабочие веса:
Веса со временем я стала подбирать так, чтобы полностью контролировать технику выполнения упражнения и, что самое важное, могла сосредоточиться на включении мышц в работу, на чувстве собственных мышц, а не на борьбе с весами!

Отдых между подходами:
Я делаю его инстинктивно, не по секундомеру, в среднем это 30 сек, чуть больше между базой, чуть меньше на изолирующих упражнениях. Все зависит от индивидуальной выносливости человека. Лично у меня, она всегда была хорошей, а сердце - здоровым. Поэтому я могла и могу себе позволить некоторую эксплуатацию своего организма в этом направлении.

Тренировка на ноги №1:
Пресс 4 - 5 х 20
1. Приседания в машине Смитта 5-6 х 15, 12, 12, 12, 15, 15
принцип - прямая и обратная «пирамида»
постановка ног - как при приседаниях со свободным весом, глубина приседа - чуть ниже 90 град, и никакого выноса стоп вперед!
2. Разгибания ног сидя 5 х 12, 12, 15, 15, 15
вес беспощадно летит вниз, внимание направлено на тот темп, при котором я могу причинить своим квадрицепсам максимальную боль!
3. Плие - приседания 5 х 15-20
эффективен медленный темп, и постановка ног должна быть в меру широкой, иначе работа на мышцы частично превращается в работу на растяжку связок.
4. Жим ногами лежа или жим ногами сидя 4-5 х 12-15
постановку стоп постоянно меняю от сплита к сплиту, все зависит от возможностей оборудования, амплитуда движения всегда максимальная!
5. Выпады 2-3 х 30
только на месте, только со своим весом, и я всегда ВЫНОСИЛА КОЛЕНО ЗА НОСОК.

Если не падать вниз и не выпрыгивать вверх, если делать упражнение медленно и чувствуя мышцы, вашим коленям абсолютно ничего не угрожает, а мышцы получат прекрасную дополнительную растяжку!
Длительность тренировки не более 60 мин.

Тренировка на ноги №2
Кардио - разминка 5-10мин
пресс 4-5 х 20
1) Сгибания ног лежа 5 х 15
минимальный вес, минимальный отдых между подходами
2) Выпады в машине Смитта или выпады с гантелями на месте 3 х 20, 15, 15
в этом варианте выпадов я сажусь точно вниз, а не вперед, чтобы угол в колене передней ноги был строго 90 град.
3) Румынская тяга 5 х 15
Делаю только с кистевыми ремнями (крючками), вес такой, чтобы внимание было сосредоточено только на задней поверхности бедра, и про спину не приходилось думать вообще. Обычно это 45 - 50кг.
4) Сгибания ног сидя 4 х 20
5) Разведения ног сидя 3 х 35 -45
Только при маленьком весе, количестве повторений от 35 и медленном темпе с паузой при разведении ног, я попадаю в мышцы так, что некоторое время трудно ходить. Те, кто небрежно отзываются об этом тренажере - просто не умеют на нем работать.
Длительность тренировки не более 50-55 мин
И, в завершении, хочу добавить, что это те тренировки, которые подходят именно мне - изначально астеничному человеку. При росте 175 см мой «нормальный» вес до занятий с отягощениями был 53кг. При других типах генетики понадобится абсолютно иной подход.

GOLDEN BAR



ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД способствует повышению тонуса организма и улучшает настроение

МИНДАЛЬ – отличный источник витаминов и минералов, обладает противосудорожными свойствами

Ядро из высококачественного **ПРОТЕИНА** делает батончик незаменимым помощником в достижении высоких результатов

Эксклюзивная начинка с ароматом **ВАНИЛЬНОГО ПУНША**

- **32% БЕЛКА В КАЖДОМ БАТОНЧИКЕ**
- **СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ**

NEW



Если Вы активный и целеустремленный человек, то протеиновый батончик станет незаменимым атрибутом Вашей жизни. Спортивные батончики очень удобны. Только представьте, Вам больше не надо тратить время на приготовление белкового коктейля, нет необходимости носить с собой шейкер.

С Golden Bar Вы быстро заметите результаты от тренировок, так как содержащиеся в продукте высококачественные белки и натуральные, надолго фиксирующие энергию, углеводы батончика помогут Вам не только укрепить, но и увеличить мышечную массу.

Вам несомненно понравятся превосходные вкусы батончиков, а также их особая хрустящая форма! Golden Bar – это лучший перекус для людей, стремящихся к поддержанию идеальной формы тела.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК, ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ОБЕД ИЛИ ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Официальные Представительства ТМ «Maxler®»:
В Российской Федерации: ООО «Гринспорт», www.green-sport.ru
В Беларуси: ООО «Проспорт», www.sport-pitanie.by

Весь спектр продуктов торговой марки Maxler® и подробная информация на www.maxler.net

Товар сертифицирован. Приглашаем к сотрудничеству. На правах рекламы.



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

Приведенные ниже программы не являются постоянными в применении, то есть практикуются не круглогодично. В зависимости от целей, а также руководствуясь интуицией, спортсмены вносят изменения в свой тренировочный цикл, в связи с чем необходимо понимать, что любая программа практикуется какой-то ограниченный отрезок времени.

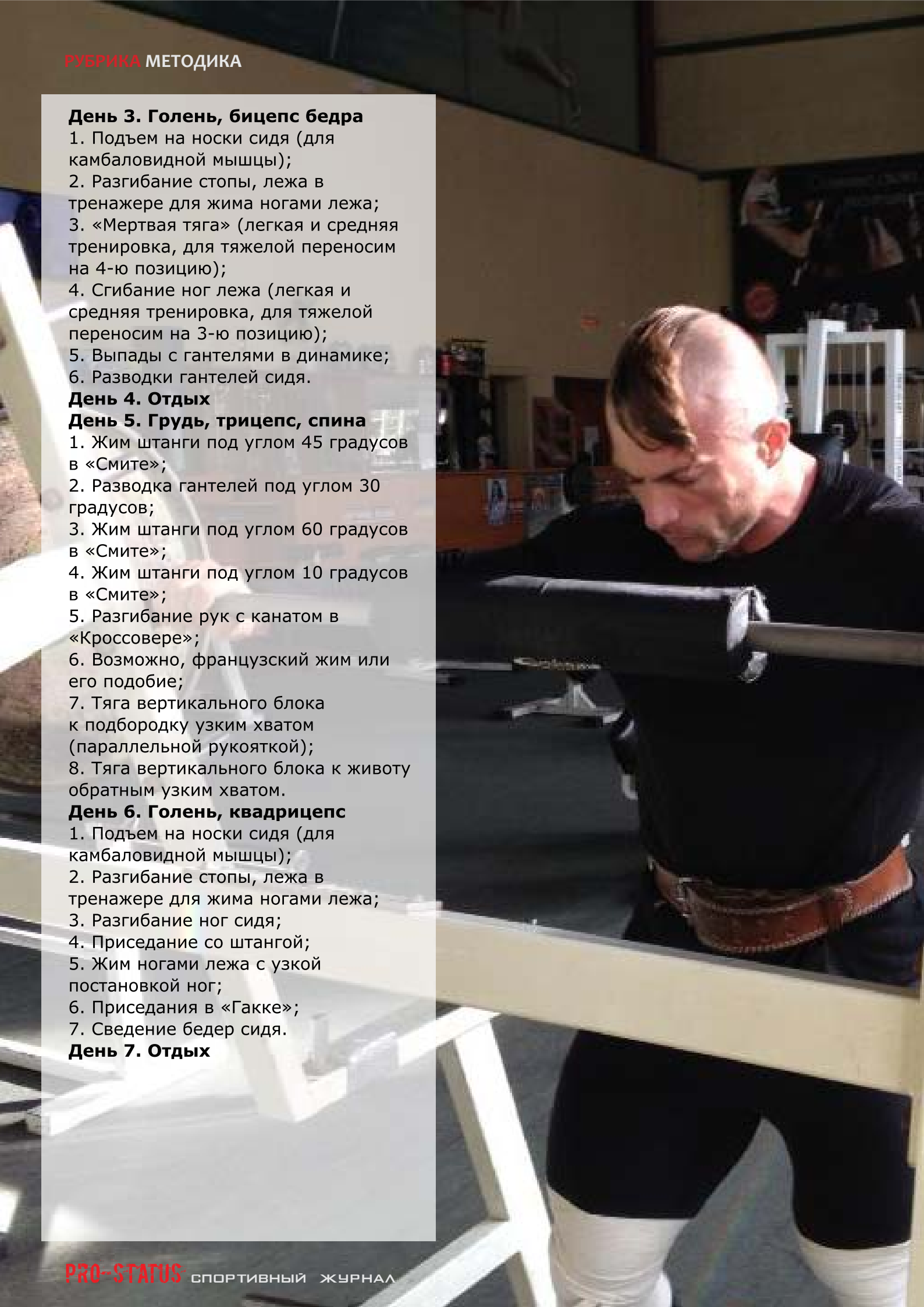
Владислав Мажара

Программа, которая практиковалась перед чемпионатом Европы – 2015. Сплит выполняется с чередованием нагрузки по неделям: неделя – легкая (памп), неделя – средние веса (на 12 повторов), неделя – тяжелые веса (на 6 повторов). И по новой. Подобная схема облегчает восстановление связок и не дает мышцам привыкнуть к монотонным нагрузкам. Веса постепенно увеличиваю во всех фазах выполнения программы.

День 1. Дельты, трапеция
1. Жим из-за головы сидя;
2. Тяга штанги в наклоне в «Смите»;
3. Жим гантелей сидя или жим в «Хаммере» сидя (на тяжелую тренировку, так как не закину тяжелые гантели);
4. Разводки гантелей в стороны стоя;
5. Разводки гантелей в наклоне;
6. Поочередный подъем гантелей перед собой («молотки» и обратный хват);
7. Шраги со штангой.

День 2. Задние пучки дельтовидной, спина, бицепс
1. Разводки гантелей, лежа на лавке под углом 10 градусов;
2. Тяга вертикального блока узким хватом к подбородку, параллельная рукоятка;
3. Тяга в «Хаммере» сидя, локти вдоль туловища;
4. Тяга горизонтального блока узким хватом, параллельная рукоятка;
5. Тяга вертикального блока узким хватом к животу, параллельная рукоятка;
6. Тяга гантели к поясу в наклоне;
7. Сгибание рук с канатом в «Кроссовере», хватом «молот»;
8. Сгибание рук прямым широким хватом в «Кроссовере».





День 3. Голень, бицепс бедра
1. Подъем на носки сидя (для камбаловидной мышцы);
2. Разгибание стопы, лежа в тренажере для жима ногами лежа;
3. «Мертвая тяга» (легкая и средняя тренировка, для тяжелой переносим на 4-ю позицию);
4. Сгибание ног лежа (легкая и средняя тренировка, для тяжелой переносим на 3-ю позицию);
5. Выпады с гантелями в динамике;
6. Разводки гантелей сидя.

День 4. Отдых

День 5. Грудь, трицепс, спина
1. Жим штанги под углом 45 градусов в «Смите»;
2. Разводка гантелей под углом 30 градусов;
3. Жим штанги под углом 60 градусов в «Смите»;
4. Жим штанги под углом 10 градусов в «Смите»;
5. Разгибание рук с канатом в «Кроссовере»;
6. Возможно, французский жим или его подобие;
7. Тяга вертикального блока к подбородку узким хватом (параллельной рукояткой);
8. Тяга вертикального блока к животу обратным узким хватом.

День 6. Голень, квадрицепс
1. Подъем на носки сидя (для камбаловидной мышцы);
2. Разгибание стопы, лежа в тренажере для жима ногами лежа;
3. Разгибание ног сидя;
4. Приседание со штангой;
5. Жим ногами лежа с узкой постановкой ног;
6. Приседания в «Гакке»;
7. Сведение бедер сидя.

День 7. Отдых

Алексей Шаев

Мой сплит в межсезонье выглядит следующим образом:

Понедельник: бицепс бедра + спина (нижняя часть) + средняя дельта + голень;
Вторник: отдых;
Среда: грудь + передняя дельта + бицепс;
Четверг: отдых;
Пятница: квадрицепс + голень + пресс;
Суббота: спина (верхняя часть) + задняя дельта + трицепс + трапеция;
Воскресенье: отдых.

Присмотритесь внимательно и увидите явные преимущества моего сплита:
а) Между базовыми упражнениями – день отдыха, а значит, восстановление происходит быстрее;
б) Каждый пучок дельтовидной тренируется в отдельный день, что дает возможность увеличить на них объем нагрузки;
в) Квадрицепс тренируется отдельно от бицепса бедра, объем нагрузки так же повышается, как и в случае с плечами;
г) Руки получают прямую и косвенную нагрузку дважды в неделю, прогресс в руках после таких тренировок не заставит себя ждать;
д) Становая тяга выполняется отдельно от тренировки спины, поэтому тренировка широчайших будет не такой тяжелой, а значит, и восстановление произойдет быстрее.

Бицепс бедра + спина (нижняя часть) + средняя дельта + голень:
1. Сгибание ног с гантелью: 4×12;
2. Сгибание ног сидя: 3×15;
3. Становая тяга: 4×10;
4. Гиперэкстензия.
5. Тяга штанги к подбородку: 4×10;
6. Подъем гантелей в стороны: 4×15;
7. Подъем эспандера в стороны: 2×20;
8. Подъем на носки в жиме ногами: 4×10;
9. Голень сидя: 2×20.

Грудь + передняя дельта + бицепс
1. Жим штанги в наклоне: 4×10;
2. Жим гантелей лежа: 4×12;
3. Отжимания на брусьях: 3×15;
4. Армейский жим: 3×10;
5. Подъем штанги перед собой: 2×15;
6. Подъем EZ-штанги на бицепс: 4×10;
7. Подъем штанги обратным хватом: 4×15.

Квадрицепс + голень + пресс
1. Разгибание ног сидя: 4×15;
2. Приседания: 4×10;
3. Жим ногами: 4×12;
4. «Гакк-приседания»: 3×15;
5. Голень сидя: 4×10;
6. Голень стоя в «Смите»: 3×20;
7. Подъем коленей в висе: 3×20;
8. Скручивания на римском стуле: 3×20.

Спина (верхняя часть) + задняя дельта + трицепс + трапеция
1. Подтягивания к груди: 4×12;
2. Тяга блока сверху обратным хватом: 4×12;
3. Тяга штанги в наклоне: 4×10;
4. Тяга блока сидя: 3×15;
5. Тяга штанги за спиной в «Смите»: 3×10;
6. Разведения в тренажере «Пек-дек»: 4×15;
7. Французский жим лежа: 4×10;
8. Французский жим стоя из-за головы: 3×15;
9. Шраги с гантелями: 3×20.

Так выглядит мой сплит в межсезонье, уверен, он подойдет многим, однако не стоит слепо копировать все от и до. Попробуйте где-то поменять или заменить упражнения, возможно, вам будет комфортно поменять тренировочные дни местами.
Вообще, ищите, и вы найдете свой сплит, который даст вам максимальную отдачу от тренировок!



Михаил Юсев

День 1. Грудь, плечи
1. Жим лежа: 12, 12, 12, 10;
2. Жим под углом 45 градусов: 4×12;
3. Разводка гантелей лежа: 3×12;
4. «Кроссовер»: 3×15;
5. Разводка гантелей в стороны: 4×12;
6. Подъем блина перед собой: 3×15.

День 2. Спина, трапеция, задние дельты
1. Подтягивание: 4×12;
2. Верхний блок за голову: 4×12;
3. Тяга Т-грифа к поясу: 4×12;
4. Тяга в «Хаммере»: 3×12;
5. Тяга гантели: 3×12;
6. Шраги: 4×12;
7. Махи в глубоком наклоне: 4×15.

День 3. Отдых

День 4. Руки
1. Жим узким хватом: 4×12;
2. Подъем на бицепс со штангой стоя: 4×12;
3. Французский жим: 3×12;
4. Подъем на бицепс с гантелями, сидя под углом 45 градусов: 3×12;
5. Разгибание блока с веревкой на трицепс: 3×12;
6. Подъем на бицепс на «Скамье Скотта»: 3×12;
7. Скручивание: 4 на максимум.

День 5. Ноги
1. Сгибание ног: 4×15;
2. «Мёртвая тяга» до колен в нижней фазе: 4×15;
3. Присед в «Гакке»: 4×12;
4. Жим ногами: 3×12;
5. Глубокие шаги: 3×30 шагов;
6. Подъем ног: 3 на максимум.

6 и 7 день. Отдых

В каждом упражнении один, максимум два подхода до отказа. В базовых многосуставных упражнениях отдых между подходами до четырех минут, в других упражнениях – до двух.



Сергей Удальев

Мой недельный сплит:
Понедельник: икры, плечи, трапеция
Вторник: ноги
Среда: отдых
Четверг: руки
Пятница: икры, грудь
Суббота: спина
Воскресенье: отдых

Понедельник: икры, плечи, трапеция
1. Подъем на носки стоя: 4×20;
2. Махи гантелей в наклоне: 4×12–10;
3. Разводка на заднюю дельту в тренажере: 3×12–10;
4. Тяга штанги к подбородку: 4×12–10;
5. Махи гантелями, сидя, перед собой: 3×12–10;
6. Махи гантелей в стороны сидя: 4×12–10;
7. Жим гантелей сидя: 3×12–10.

Вторник: ноги
1. Сгибание ног лежа: 4×12–10;
2. Опускание штанги на прямых ногах: 4×12–10;
3. Жим ногами лежа, ноги высоко: 4×12–10;
4. Присед со штангой: 4×12–10;
5. «Гакк-присед»: 3×12–10;
6. Жим ногами: 3×12–10;
7. Разгибание ног: 3×12–10.

Среда: отдых

Четверг: руки
1. Трицепс, блок: 4×12–10;
2. Жим узким хватом: 3×12–10;
3. Французский жим: 3×12–10;
4. Отжимания на брусьях: 3×20–15;
5. Бицепс с гантелями, сидя на лавке, угол 45 градусов: 4×12–10;
6. Бицепс со штангой стоя: 3×12–10;
7. «Молот»: 3×12–10;
8. Пресс.

Пятница: грудь, икры
1. Жим гантелей под углом 30 градусов: 4×12–10;
2. Жим в «Смите», угол 45 градусов: 3×12–10;
3. Разводка гантелей: 3×12–15;
4. Жим штанги лежа: 3×12–10;
5. Подъем на носки, стоя в тренажере: 4×20;
6. Пресс.

Суббота: спина
1. Подтягивание широким хватом: 4×12–10;
2. Вертикальная тяга обратным хватом: 3×12–10;
3. Тяга штанги в наклоне к поясу: 3×12–10;
4. Горизонтальная тяга, блок: 3×12–10;
5. Тяга в «Хаммере»: 3×12–10.

Отдых между подходами по самочувствию. Пульс, дыхание восстановилось – и новый подход. Данная программа мной практиковалась последний год, иногда менял местами упражнения или заменял на другие по настроению.



НЕИМОВЕРНАЯ СИЛА.
АБСОЛЮТНОЕ ПРЕВОСХОДСТВО!

ЭД НАНН
ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН IFBB
И ЧЛЕН КОМАНДЫ SAN

- ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ КОНЦЕНТРАЦИИ
- ВПЕЧАТЛЯЮЩАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК
- МОЩНЫЙ ПАМПИНГ
- НЕВЕРОЯТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И СТОЙКОСТЬ

ФРУКТОВЫЙ ПУНШ и ВЗРЫВНОЙ АРБУЗ



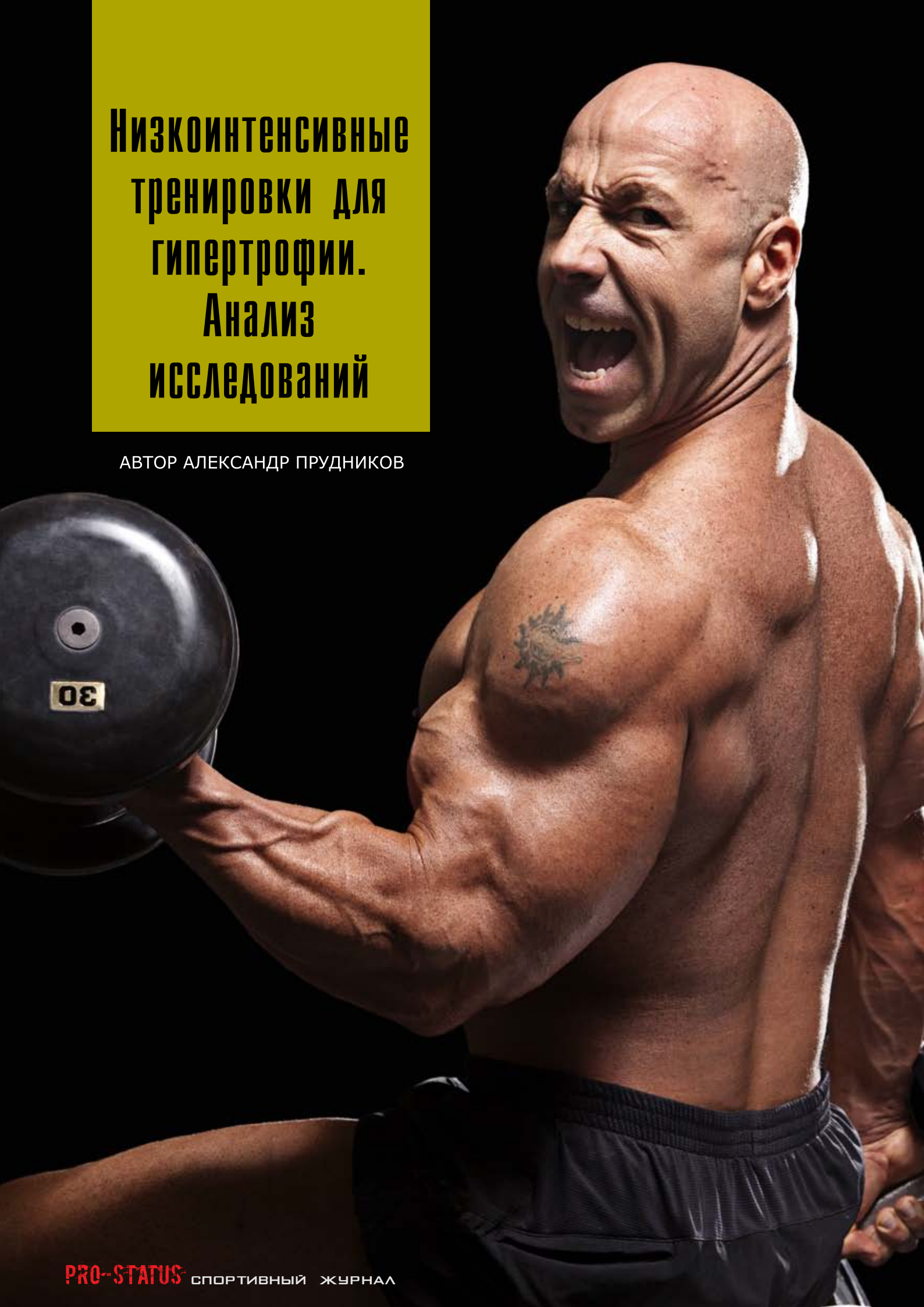
SAN®
We Deliver RESULTS!

Green sport
www.green-sport.ru

Официальный представитель ТМ «SAN®» на территории Российской Федерации ООО «Гринспорт»

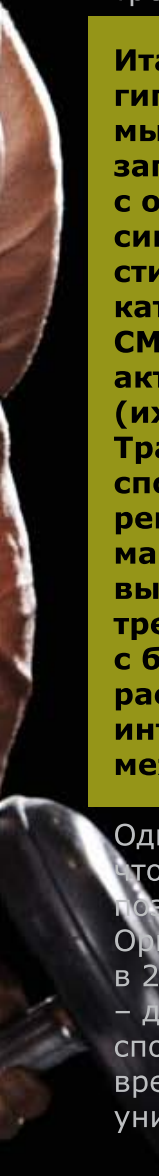
Низкоинтенсивные тренировки для гипертрофии. Анализ исследований

АВТОР АЛЕКСАНДР ПРУДНИКОВ



PRO-STATUS СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

В современной тренировочной практике широкое распространение получило мнение, согласно которому единственно эффективным режимом достижения гипертрофии мышечной ткани является работа с весами, составляющими 70–80 % от одноповторного максимума (ОПМ) атлета, что выражается в 8–12 повторениях выбранного движения. Но является ли традиционный подход на самом деле единственно возможным? Мы попробуем отыскать ответ на этот вопрос, однако стоит сразу заметить, что в данном случае мы не будем рассматривать специфические тренировки, направленные на развитие различных видов мышечных волокон (МВ). Вместо этого мы рассмотрим «гипертрофию» в общем – как некую сумму развития гликолитических и окислительных МВ, достигаемую на тренировке одного типа.



Итак, хорошим коррелятом процесса гипертрофии считается синтез мышечного белка (СМБ), который запускается после тренировки с отягощениями: повышение синтеза – после анаболических стимулов, понижение – после катаболических. В свою очередь, СМБ напрямую зависит от количества активированных мышечных волокон (их рекрутирования) на тренировке. Традиционно в качестве наилучшего способа добиться максимального рекрутирования, а равно и максимального СМБ, выступают высокоинтенсивные силовые тренировки (ВИТ), то есть тренировки с большими весами (вопреки распространенному мнению об интенсивности как о времени отдыха между подходами).

Однако недавние исследования показали, что использование всего лишь 30 % ОПМ позволяет достичь сходных результатов. Оригинальная работа была опубликована в 2010 году командой Nicholas A. Burd – доктора кинезиологии и магистра спортивной физиологии, в настоящее время работающего в Иллинойском университете в Урбане-Шампейне.

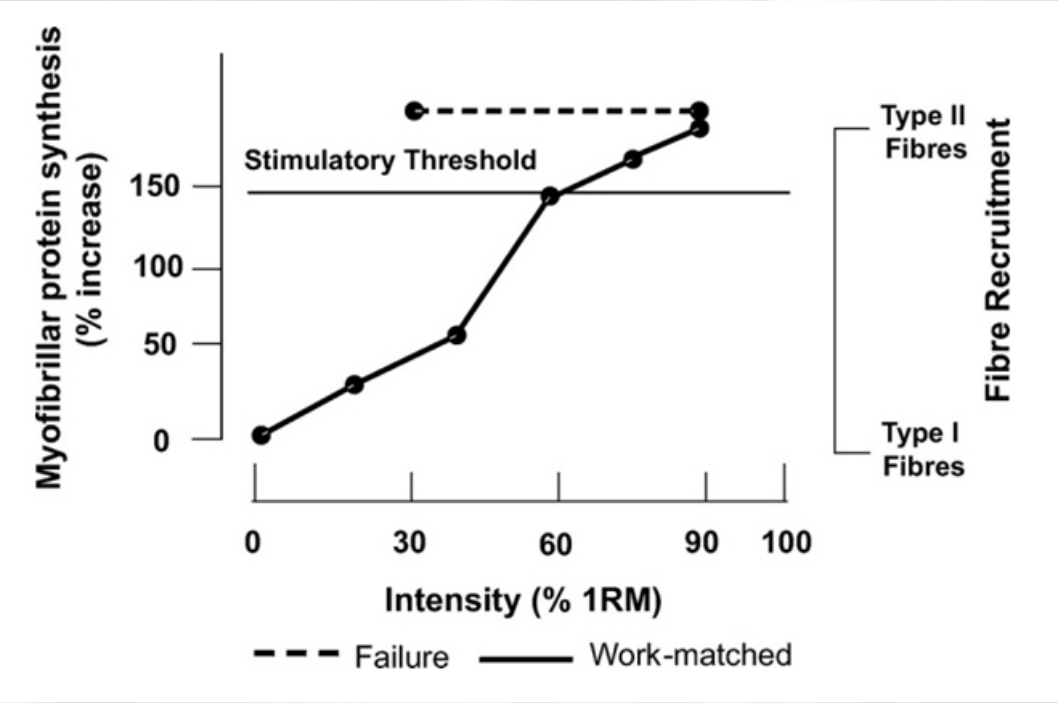
В качестве выборки для исследования послужила группа молодых людей (21 год), состоящая из 15 человек, уже имеющих некоторый тренировочный ста (минимум 6 месяцев регулярных занятий с отягощениями, в том числе и на низ тела). Испытуемым предлагалось выполнять разгибание голени в тренажере, следуя трем протоколам: 1) 90 % ОПМ до отказа; 2) 30 % ОПМ без отказа; 3) 30 % ОПМ с отказом. В каждом протоколе делалось по 4 подхода, время отдыха между ними составляло 3 минуты, а на позитивную и негативную фазы движения испытуемые затрачивали по 1 секунде.

Подход в третьем протоколе длился около 40 секунд, за которые участники эксперимента в среднем успевали сделать 24 повторения, прежде чем наступал отказ. Избавим читателя от тонкостей проведения измерений различных физиологических параметров и сразу обратимся к наиболее информативному критерию – СМБ. Первый и третий протоколы показали сходные результаты, причем относительно миофибриллярного синтеза белка последний протокол оказался наиболее эффективен: при практически одинаковых значениях после четырех часов синтез оставался повышенным в 2,9 раза относительно состояния покоя еще по истечении суток после акта тренировки с отягощением.

Таким образом, СМБ обнаружил не только (и не столько) зависимость от интенсивности тренировки, но и от ее объема: отказ вынуждает рекрутироваться все большее количество мышечных волокон, имитируя тем самым активацию при работе с тяжелыми весами. Интересные результаты, но, как и все остальные, требующие к себе критического отношения, особенно учитывая их достаточно «сенсационный» характер. Не касаясь специализированных вопросов относительно методики измерений и обработки результатов, попытаемся разобраться в других аспектах исследования.

Для этого как нельзя лучше подойдет проведенный в прошлом году Schoenfeld et al. (2014b) метаанализ.
Из-за сравнительной новизны темы были отобраны лишь 10 исследований (временной промежуток: 1982–2013), в которых противопоставлялись результаты высоко- и низкоинтенсивных (НИТ) тренировок применительно к развитию силы и гипертрофии. В девяти из них исследовался первый параметр: общая численность испытуемых – 251 человек. В восьми же – второй: гипертрофия измерялась в общей сложности у 191 субъекта.

Был выявлен четкий тренд в пользу высокоинтенсивных тренировок, хотя исследователи не смогли обнаружить статистически значимых различий. Особенно этот тренд заметен в развитии силы, что вряд ли покажется удивительным, учитывая, что в повышении силовых показателей первичную роль играет нейромышечная адаптация, при которой человек «учит» свои мышцы поднимать тяжелые веса. Тренд заметно ослабевает относительно гипертрофии, где бóльшая часть исследований показала схожие результаты для высоко- и низкоинтенсивных протоколов.
Стоит отметить, что в качестве НИТ в метаанализе рассматривалась работа ≤60 % ОПМ – порог, после которого наступает значительное снижение СМБ:



Kumar V, Selby A, Rankin D, Patel R, Atherton P, Hildebrandt W, et al.. 2009. Age-related differences in the dose-response relationship of muscle protein synthesis to resistance exercise in young and old men. J. Physiol. 587(1): 211-217 CrossRef, Medline.

Обращает на себя внимание разница между 30 % ОПМ и 60 % ОПМ, которая, вероятно, указывает на различную степень активации мышечных волокон, однако она пропадает по достижении отказа. Failure – прерывистая линия, после которого СМБ достигает максимальных значений вне зависимости от веса снаряда.

Наблюдение, которое было поставлено под сомнение работами Akima and Saito (2013), Cook et al. 2013 и Schoenfeld et al. (2014a). Так, в последней исследовалось рекрутирование мышечных волокон у молодых людей, имевших тренировочный стаж минимум в 1 год регулярных тренировок (минимум 2 раза в неделю), в многосуставном упражнении – жиме ногами:

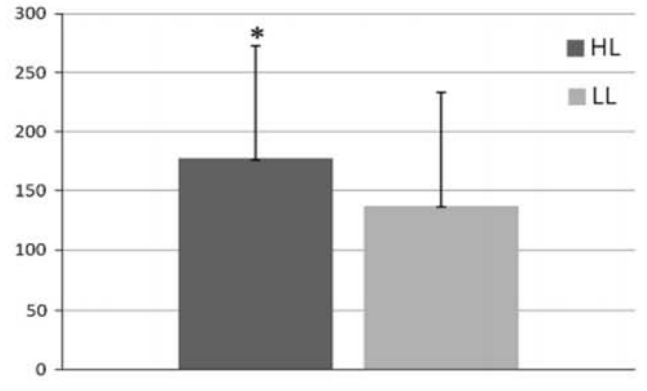


Fig. 1 Graphical representation of peak muscle activation in HL versus LL, mean (±SD). An *asterisk* indicates a significant difference

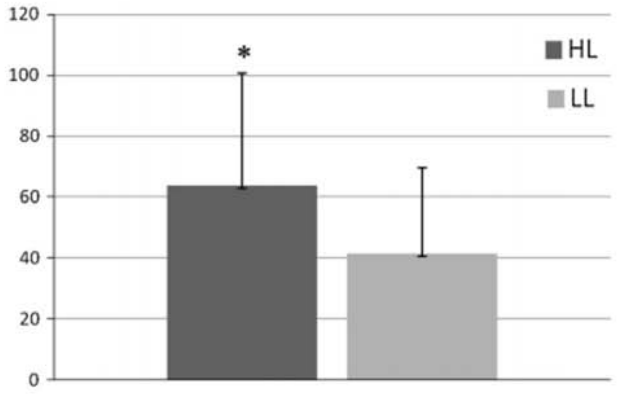
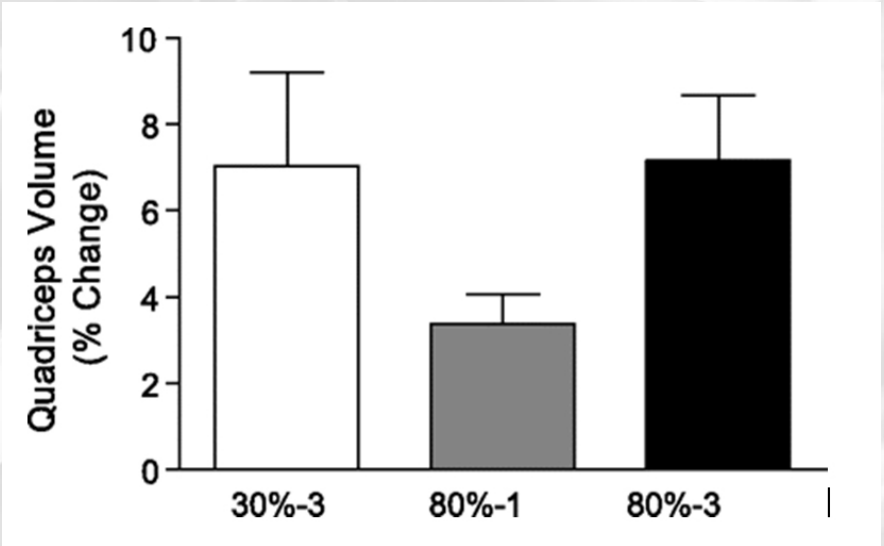


Fig. 2 Graphical representation of mean muscle activation in HL versus LL, mean (±SD). An *asterisk* indicates a significant difference

Brad J. Schoenfeld, Bret Contreras, Jeffrey M. Willardson, Fabio Fontana, Gul Tiryaki-Sonmez, European Journal of Applied Physiology, 2014. Muscle activation during low- versus high-load resistance training in well-trained men. 114 (), 2491 – 2497 CrossRef

Разница заметна как для пиковой, так и для средней мышечной активации в пользу тяжелого жима (75 % ОПМ) в сравнении с жимом легким (30 % ОПМ). Помня, что 6 из 8 исследований показали схожие результаты относительно гипертрофии для ВИТ и НИТ, можно предположить, что для двух этих протоколов характерно различное влияние на быстрые и медленные мышечные волокна, в итоге приводящее к одной и той же общей гипертрофии.
Действительно, исследование Mitchell et al. (2012) при схожей общей гипертрофии продемонстрировало различную степень развития мышечных волокон первого типа (медленных): 23 % для 30 % ОПМ; 16 % для 80 % ОПМ; и второго (быстрых): 15 % для ВИТ; 12 % для НИТ (средние значения взяты из Schoenfeld et al. 2014a.)



Mitchell CJ, Churchward-Venne TA, West DD et al (2012) Resistance exercise load does not determine training-mediated hypertrophic gains in young men. J Appl Physiol. doi:10.1152/ japplph ysiol.00307.2012
Исследование длилось 10 недель, в качестве контрольного упражнения использовалось разгибание голени в тренажере. Если бóльшая эффективность в развитии ОМВ ожидаема для НИТ, то небольшая разница между высоко- и низкоинтенсивными протоколами в гипертрофии ГМВ как минимум примечательна: разница в нагрузке составила 62,5 % (30 % и 80 % ОПМ), в то время как таковая для гипертрофии – всего 20 % (12 % НИТ, 15 % ВИТ).



Что касается разброса среди различных протоколов НИТ, то, согласно выводам Barcelos et al. (2015), исследовавших, кроме прочего, влияние окклюзии на развитие силы и гипертрофии у 45 испытуемых, не обнаруживается сколь бы то ни было значимых различий между, к примеру, 1×20 % ОПМ и 3×20 % ОПМ. В то же время увеличение рабочих подходов с 4 до 8 также не влияет на результативность (Martin-Hernandez et al. (2013))
Сравнение НИТ и ВИТ на опытных атлетах
Одним из значительных ограничений приведенных выше статей является низкий уровень тренированности субъектов – все они представляют собой или новичков, или людей, проходящих процесс реабилитации. Этот недостаток был исправлен в апрельской публикации Schoenfeld et al. (2015).

Исследование проводилось в группе из 24 мужчин, в возрасте 18–35 лет, со средним тренировочным стажем в 3,4 года (от 1,5 до 9 лет), занимающихся как минимум 3 раза в неделю и имеющих в своей тренировочной программе присед и жим лежа. Протокол исследования включал в себя 7 упражнений, выполняемых в 3 сетах: жим штанги лежа, жим штанги вверх, вертикальная тяга широким хватом, горизонтальная тяга в блоке, присед со штангой на спине, жим ногами в тренажере, разгибание голени в тренажере. Упражнения подбирались в комплекс на основании их популярности. На позитивную фазу затрачивалась 1 секунда, на негативную – 2, отдых между подходами составлял 90 секунд. Исследование длилось 8 недель, тренировки проходили 3 раза в неделю. НИТ – 30–50 % от ОПМ, отказ достигался в 25–35 повторах; ВИТ – 70–80 % от ОПМ, отказ за 8–12 повторений. Каждую неделю происходила прогрессия в весах, чтобы оставаться в повторных диапазонах.

Результаты

Гипертрофия: толщина бицепса ВИТ – 5,3 %, НИТ – 8,6 %; толщина трицепса ВИТ – 6,0 %, НИТ – 5,2 %; толщина квадрицепса ВИТ – 9,3 %, НИТ – 9,5 %.
Сила: жим лежа ВИТ – 6,5 %, НИТ – 2,0 %; присед ВИТ – 19,6 %, НИТ – 8,8 %.



Выносливость: 50 % ОМП в жиме лежа ВИТ – -1,2 % (снижение выносливости), НИТ – 16,6 %. Следовательно, Schoenfeld et al. (2015) подтверждает выводы метаанализа 10 статей как для гипертрофии (сходные результаты для ВИТ и НИТ), так и для развития силы (превосходство ВИТ). Кроме того, новое исследование добавляет знание относительно повышения мышечной выносливости в зависимости от низко- или высокоинтенсивных протоколов.

Так как информация касательно последних двух аспектов – развитие силы посредством нейромышечной адаптации, развитие выносливости через увеличение числа митохондрий и размера ОМВ – кажется весьма тривиальной, стоит подробнее рассмотреть влияние на гипертрофию. Авторы утверждают, что ранее ни один из испытуемых не практиковал высокоповторный тренинг (свыше 15 повторений за подход), что как будто бы свидетельствует о непривычном стимуле для ОМВ, повлекшем за собой их рост в течение 8 недель, который и выступил в качестве основного фактора, повлиявшего на общую гипертрофию. Разумеется, это объяснение согласуется с данными и выглядит вполне логичным, однако не стоит забывать результаты Mitchell et al. (2012), которые показали схожую степень увеличения ГМВ при низко- и высокоинтенсивном тренинге. Вероятно, это дает право на вывод, что НИТ сравним по эффективности с ВИТ в деле работы над быстрыми мышечными волокнами.

Таким образом, в настоящий момент мы располагаем выборкой в ~250 испытуемых: метаанализ Schoenfeld et al. (2014b), Barcelos et al. (2015) и Schoenfeld et al. (2015). С охватом тренированности от абсолютных новичков, людей среднего тренировочного стажа (больше года) и вплоть до опытных атлетов (3,4–9 лет) – для всех этих групп обнаруживается схожая степень эффективности ВИТ и НИТ относительно увеличения мышечных объемов.



Выводы

Исходя из этого, видится полезным очертить границы применимости низкоинтенсивных тренировочных протоколов. Вероятно, наилучшим образом они подойдут новичкам, любителям среднего уровня и опытным атлетам, желающим свести вероятность травм к минимуму и в то же время достичь гипертрофии, близкой к максимально возможной для их генетических данных.

Также нельзя не упомянуть возрастных спортсменов, людей, имеющих проблемы со здоровьем, и атлетов, восстанавливающихся после травм. Для этих категорий низкоинтенсивные протоколы выступят очень действенным способом для наращивания мышечной массы (в особенности за счет утолщения ГМВ), ведь нагрузка на суставно-связочный аппарат, равно как и на опорно-двигательный аппарат, минимальна. Для увеличения эффективности НИТ, возможно, стоит комбинировать его с тренировками в статодинамическом режиме. Что же касается соревнующихся спортсменов, преследующих цель максимальной гипертрофии, то относительно них наиболее разумным представляется комбинирование классических ВИТ со статодинамикой.

МУЛЬТИФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

« РЕГЕНЕРИРУЮЩИЙ И РЕАКТИВНЫЙ »

КОМПЛЕКСЫ

JointPak – это высококачественная формула для поддержки костей и суставов, которая обеспечивает их здоровье, а также снижает боль и уменьшает воспаления, вызванные интенсивными физическими нагрузками. Этот продвинутый многоступенчатый продукт был разработан и для соревнующихся атлетов, и для людей, ведущих активный образ жизни.

JetPak – это наиболее полный и высокодозированный набор витаминов, минералов и питательных веществ профессионального качества. Разработанный для экстремальных и интенсивных тренировок, этот комплекс станет основой вашего спортивного питания.



Skeletoforce
Regenerator
Jointoil
Immunizer

ANAbolizer
METAbolizer
Electromax
Cardiacharger
Immunizer
Skeletoforce
Energofocus

Каждый пакетик JointPak содержит 4 ключевых комплекса:

SKELETOFORCE
Комплекс, который обеспечивает кости и суставы всеми необходимыми питательными веществами. Глюкозамин, хондроитин, МСМ и дополнительные ингредиенты в индивидуально изготовленной смеси работают быстро и эффективно, чтобы помочь в восстановлении хрящей и укреплении костной ткани.

REGENERATOR
Является активатором мощной защиты, помогающим обеспечивать восстановление вашего тела. Он укрепляет суставы, одновременно ускоряя восстановление мышц и улучшение подвижности. Натуральные ингредиенты смеси противодействуют боли и воспалению.

JOINTOIL
Потрясающая матрица для смазки суставов, которая помогает амортизировать нагрузки и естественным путём восстанавливает масла, входящие в состав синовиальной жидкости, тем самым позволяя им работать без проблем.

IMMUNIZER
Важная смесь, содержащая 9 самых нужных витаминов и минералов, необходимых вашему телу для оптимального здоровья и функционирования суставов.

Каждый пакетик JetPak содержит 7 ключевых комплексов:

ANABOLIZER/ METABOLIZER: активирует анаболические и метаболические процессы
В состав включены натуральные и активные формы витамина B_{12}, необходимые для поддержания роста силы и сухой мышечной массы, а также сложная смесь ферментов, которая поможет поддерживать правильную работу пищеварительной системы и ускорить метаболические процессы.

ELECTROMAX: молниеносно насыщает электролитами
Смесь предназначена для восполнения запасов электролитов, которые вы теряете во время тренировок, и помогает вашему организму избежать переутомления.

SKELETOFORCE: поддерживает здоровье соединительных тканей и костей
Смесь укрепит скелет на клеточном уровне, а также обеспечит всеми необходимыми питательными веществами для строения и регенерации костей и суставов, сухожилий и связок, а также сохраните ткани здоровыми – и всё это, не прекращая тренировок!

ENERGOFOCUS: повышает уровень энергии
Комплекс, созданный для стимуляции работы головного мозга, направлен на улучшения памяти и внимания, необходимых для осуществления интенсивных тренировок. С помощью чего вам будет гораздо легче оставаться сосредоточенным и двигаться навстречу желаемому результату!

CARDIOCHARGER: улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
Комплекс обеспечивает организм незаменимыми жирными кислотами Омега и витамином Е, поддерживает общее состояние организма и ускоряет процесс его восстановления после тренировок.

IMMUNIZER: обеспечивает мощную поддержку организма и его восстановление
Особая смесь, поставляющая в организм широкий спектр питательных веществ, роль которых заключается в сохранении оптимального функционирования иммунной системы.

Официальные Представительства ТМ «Maxler®»:
В РФ: ООО «Гринспорт», www.green-sport.ru
В Беларуси: ООО «Проспорт», www.sport-pitanie.by

Товар сертифицирован. Приглашаем к сотрудничеству. На правах рекламы.
Весь спектр продуктов торговой марки Maxler® и подробная информация на **www.maxler.net**



www.pro-statusproject.com